

| 1. OPĆE INFORMACIJE  |   |   |  |
|--|---|---|--|
| 1.1. Nositelj kolegija   | Davorin Babić, mag.cin.<br>viši predavač  | 1.6. Godina studija   | 1.godina 1. semestar   |
| 1.2. Naziv kolegija  | Tjelesna i zdravstvena kultura I  | 1.7. Bodovna vrijednost (ECTS)  | 1 ECTS   |
| 1.3. Suradnici   |   | 1.8. Način izvođenja nastave (broj sati P+V+S+e-učenje)   | 30 sati, vježbe  |
| 1.4. Studijski program (prijediplomski, diplomski, integrirani)        | Integrirani, prijediplomski   | 1.9. Očekivani broj studenata na kolegiju   | Svi studenti   |
| 1.5. Status kolegija   | Obavezan<br>Članak 69. stavak (12.) Statuta Sveučilišta o organizaciji nastave i opterećenja studenata: "Nastava i izvannastavne djelatnosti studenata iz tjelesne i zdravstvene kulture izvode se izvan satnice utvrđene stavkom 4. kao obavezne u prvoj i drugoj godini preddiplomskog studija, te kao neobavezne u ostalim godinama studija",  | 1.10. Razina primjene e-učenja (1, 2, 3 razina), postotak izvođenja kolegija <i>on line</i> (maks. 20%) | e-zadace (teorijske informacije o zdravlju, prehrani, tjelesnom vježbanju) |
| 2. OPIS KOLEGIJA   |   |   |  |
| 2.1. Ciljevi kolegija  | Ciljevi tjelesne i zdravstvene kulture na Predmetu su:<br>1. učenje novih konvencionalnih motoričkih znanja iz kinezioloških aktivnosti indiciranih sa obilježjima zanimanja,<br>2. usavršavanje temeljnih teorijskih i praktičnih kinezioloških prema interesu studenata,<br>3. sprečavanje procesa deterioracije ili preranog pada osobina, sposobnosti i motoričkih znanja uslijed nedostatne tjelesne aktivnosti,<br>4. utvrđivanje interesa studenata, antropoloških obilježja i motoričke informiranosti,<br>5. promicanje sportske kulture i<br>6. unapređenje socijalne komunikacije<br>7. poučavanje skupa specifičnih kinezioloških operatora usmjerenih ka očuvanju mišićno-koštanog sustava i prevenciji profesionalnih oboljenja budućeg zanimanja,<br>8. osposobljavanje i poticanje studenata za sportsko rekreativno vježbanje u slobodno vrijeme radi unapređenja radnih sposobnosti i zdravlja. |   |  |
| 2.2. Uvjeti za upis kolegija i ulazne kompetencije potrebne za kolegij | Upisan redovni studij na Katoličko bogoslovnom fakultetu Sveučilišta u Zagrebu ili srodnim visokim učilištima.<br>Stečena motorička znanja u dosadašnjem obrazovanju.   |   |  |
| 2.3. Ishodi učenja na razini programa kojima kolegij pridonosi         | Nakon izvršenih svih obveza iz predmeta TZK 1, studenti će moći:<br>1. Poznavati i razumijevati temeljne sadržaje kinezioloških i praktičnih motorička znanja pojedine kineziološke aktivnosti značajne za uspješnost u Studiju.<br>2. poznavati i razumijevati sposobnosti, osobine i pozitivne stavove definirane unutar tjelesnog i zdravstvenog odgojno - obrazovnog područja koje doprinose uspješnijem studiranju.<br>3. Promicati potrebu i važnost redovite tjelovježbe u svrhu očuvanja zdravlja i poboljšanja kvalitete života.<br>4. Pratiti i pretraživati literaturu, baze podataka i druge izvore informacija kinezioloških sadržaja,<br>5. Samostalno primijeniti i izvoditi aktivni odmor (aktivna stanka između učenja, tijekom slobodnog vremena).<br>6. Prepoznavati potrebe i spremnost za uključivanje u cjeloživotno učenje.  |   |  |
| 2.4. Očekivani ishodi učenja na razini kolegija (4-10 ishoda učenja)   | Nakon izvršenja svih obveza iz predmeta TZK 1, studenti će moći:<br>1. Objasniti važnost tjelesnog vježbanja na zdravlje i uspješnost u studiju;<br>2. Objasniti osnovne termine pojedine kineziološke aktivnosti;<br>3. Izraditi plan vježbanja u slobodno vrijeme;<br>4. Izvesti osnovne elemente pojedine kineziološke aktivnosti te njihovo pravilno izvođenje;<br>5. Prepoznati potrebu i važnost redovite tjelovježbe u svrhu očuvanja zdravlja i poboljšanja kvalitete života.   |   |  |
| 2.5. Sadržaj kolegija detaljno razrađen prema satnici nastave          | Programski sadržaji<br>A program<br>– osnovne redovne kineziološke aktivnosti:  |   |  |

|  |   |  |  |    |                  |  |
|--|---|--|--|----|------------------|--|
|  | <p>Atletika -Sportsko hodanje -Jogging<br/> Sportovi s reketom -Badminton -Stolni tenis<br/> Fitness programi -Fitnes mix -Aerobika mix -Pilates mix -Nordijsko hodanje<br/> Sportovi s loptom -Mali nogomet -Košarka -Odbojka -Rukomet<br/> Plesni izrazi -Društveni ples<br/> Planinarske i pješačke ture<br/> Zdravstveni program<br/> Adaptirano tjelesno vježbanje ( individualizirana nastava temeljem zdravstvenog statusa )<br/> i ostale kineziološke aktivnosti, obzirom na interes studenata te materijalne i ostale nužne<br/> uvjete provođenja.</p> <p>B program – fakultativne interesne kineziološke aktivnosti uz novčanu participaciju<br/> Fitness programi<br/> -Fitness teretana<br/> Klizanje<br/> Streljaštvo<br/> Bowling<br/> Squash<br/> Tenis</p> <p>C program – kineziološke aktivnosti za studente s invaliditetom<br/> D program – izborne kineziološke aktivnosti za studente viših godina studija<br/> E program – nastava na daljinu u slučaju izvanrednih okolnosti<br/> F program – auditorne vježbe: edukativne tribine, seminari, radionice, tečajevi i ostalo<br/> G program – putovanja i izleti s organiziranom nastavom iz TZK</p> |  |  |    |                  |  |
| 2.6. Vrste izvođenja nastave:  | <input type="checkbox"/> predavanja<br><input type="checkbox"/> seminari i radionice<br><input checked="" type="checkbox"/> vježbe<br><input type="checkbox"/> on line u cijelosti<br><input checked="" type="checkbox"/> mješovito e-učenje<br><input type="checkbox"/> terenska nastava   | <input checked="" type="checkbox"/> samostalni zadaci<br><input type="checkbox"/> multimedija i mreža<br><input type="checkbox"/> laboratorij<br><input type="checkbox"/> mentorski rad<br><input type="checkbox"/> (ostalo upisati) | <b>2.7. Komentari:</b><br>U slučaju nemogućnosti aktivnog uključivanja studenata/ica u nastavu tjelesne i zdravstvene kulture, omogućava im se dogovoreno izvođenje samostalnih zadataka. Primjenjuje se i individualno vježbanje za studente sa zdravstvenim poteškoćama u vidu izvođenja posebno prilagođenih vježbi sukladno njihovom zdravstvenom statusu. |    |                  |  |
| 2.8. Obveze studenata  | <p>Studenti su obvezni prisustvovati i aktivno sudjelovati na najmanje 80% od ukupnog broja sati nastave.<br/> Studenti/ice trebaju odabrati bilo koju od ponuđenih kinezioloških aktivnosti (ovisno o interesu, mogućnostima, usklađivanju s obvezama studijskog programa i zdravstvenom statusu). Odabrana aktivnost pohađa se tijekom cijelog semestra. Za upis Predmeta TZK3 preduvjet je obavljen i položen Predmet TZK1. Za upis Predmeta TZK4 preduvjet je obavljen i položen Predmet TZK2.<br/> Nastavne obveze studenata sportaša, studenata s invaliditetom i studenata koji su izvršili svoje obaveze na drugom visokom učilištu reguliraju se posebnim propisima.</p>   |  |  |    |                  |  |
| 2.9. Praćenje rada studenata (upisati udio u ECTS bodovima za svaku aktivnost tako da ukupni broj ECTS bodova odgovara bodovnoj vrijednosti kolegija): | Pohađanje nastave   | DA   | Istraživanje   |    | Projekt          |  |
|  | Eksperimentalni rad   |  | Referat  |    | (Ostalo upisati) |  |
|  | Praktični rad   | DA   | Seminarski rad   | DA | (Ostalo upisati) |  |
|  | Esej  |  | Usmeni ispit   |    | (Ostalo upisati) |  |
|  | Kolokvij  |  | Pisani ispit   |    | (Ostalo upisati) |  |
| 2.10. Ocjenjivanje i vrjednovanje rada studenata tijekom   | <p>Iz predmeta Tjelesne i zdravstvene kulture studenti ne dobivaju brojčanu ocjenu. Za izvršenje obaveza potrebno je prisustvovanje, zalaganje i aktivno sudjelovanje na najmanje 80% od ukupnog broja sati nastave (30 nastavnih sati semestralno po 2 sata</p>  |  |  |    |                  |  |

| nastave i na završnom ispitu   | tjedno).  |                             |                                 |
|--|---|-----------------------------|---------------------------------|
| 2.11. Obvezna literatura (dostupna u knjižnici i putem ostalih medija)         | Naslov  | Broj primjeraka u knjižnici | Dostupnost putem ostalih medija |
|  | Nema obvezne literature iz predmeta Tjelesne i zdravstvene kulture. Studente/ice upućuje se na literaturu vezanu uz tjelesnu i zdravstvenu kulturu, uz poboljšanje i očuvanje psihofizičkog zdravlja, pravilnu prehranu, prevenciju nastanka ozljeda, povijest sporta, pravila sportskih igara, načine i ciljeve treninga, važnost redovitog vježbanja tijekom cijelog života, aktualnosti u svijetu sporta, rekreacije i kineziterapije.   |                             |                                 |
| 2.12. Dopunska literatura (u trenutku prijave prijedloga studijskoga programa) | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bagarić, I. i Vadjon, I. (2020.) Vježbe za muskuloskeletno zdravlje / Exercises for the musculoskeletal health: Medicinska naklada, 2020. (104 str.) ISBN 9789531769600</li> <li>2. Moore, A. (2002.) Standardni plesovi/ Ballroom dancing: Naklada znanje, 2010. (347 str.) ISBN 978-953-195-804-5</li> <li>3. Mišigoj-Duraković, M. (2008). Kinantropologija – biološki aspekti tjelesnog vježbanja. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.</li> <li>4. Jukić, I., Marković, G. (2005). Kondicijske vježbe s utezima. Zagreb. Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.</li> <li>5. Sertić, H. (2004). Osnove borilačkih sportova, Zagreb. Kineziološki fakultet.</li> <li>6. Janković, V., N. Marelić (2003) Odbojka za sve, Zagreb: Autorska naklada.</li> <li>7. Wilson, L. (2003). Ultimate Guide to Cheerleading. New York</li> <li>8. Anderson, B. (1980.) Stretching: Gopal Zagreb, 2001. (189 str.) ISBN953-96607-6-9</li> <li>9. Čorak, N. (2001). Fitness Bodybuilding. Zagreb: Hinus.</li> <li>10. Klinika za dječje bolesti Zagreb, Služba za reproduktivno zdravlje (2001). Kontracepcija - vodič kroz metode i sredstva za spriječavanje trudnoće, Zagreb.</li> <li>11. Clark, N. (2000). Sportska prehrana. Zagreb: Gopal.</li> <li>12. Mahešvarananda, P. M. (2000). Sustav joga u svakodnevnom životu. Ibera Verlang, Beč.</li> <li>13. Mišigoj-Duraković, M. i sur. (1999). Tjelesno vježbanje i zdravlje. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu.</li> <li>14. Jagodić Rukavina, A.M. (2019.) Body tehnika-Naučite slušati svoje tijelo: Nakladnik PBS, Centar sportske izvrsnosti, Zagreb, 2019. (319 str.) ISBN 978-953-48696-0-4</li> <li>15. Lijepa&amp;aktivna (2016.) Trčanje- vodič za početnike: AdriaMedia Zagreb, (160 str.) ISBN9789537827953</li> <li>16. Siler, B. (2000.) Pilates tijelo / The Pilates Body: Naklada Biovega Zagreb, 2003. (176 str.) ISBN 953-6567-53-317. Clark, N. (2008.) Sportska prehrana: Gopal Zagreb, 2008. (401 str.) ISBN 978-953-6730-04-9</li> <li>18. Hrvatski plivački savez, (2018). Plivanje: Klara Šiljeg Zagreb.</li> <li>19. Keros, P., Pećina, M. (2020). Funkcijska anatomija lokomotornog sustava, Ljevak, Zagreb.</li> <li>20. Babić-Naglić Đ. i suradnici. (2013). Fizikalna i rehabilitacijska medicina. Medicinska naklada, Zagreb.</li> <li>21. Jajčević, Z. (2010) . Povijest športa i tjelovježbe. Kineziološki fakultet, Zagreb.</li> <li>22. Babić, Z. (2018.). Sportska kardiologija : kardiologija sporta, tjelesne i radne aktivnosti. Medicinska naklada : Kineziološki fakultet, Zagreb.</li> <li>23. Arnold G. Nelson, Kokkonen, J. (2011). Anatomija istezanja, Vodič za povećanje gipkosti i mišićne snage, Izdavač: Znanje.</li> <li>24. Volčanšek, B. (2002.) Bit plivanja, Kineziološki fakultet u Zagrebu, Udžbenici Sveučilišta u Zagrebu = Manualia universitatis studiorum Zagrabiensis.</li> <li>25. Anderson, B., Burke, E., Peal (1997.). Fitness za sve, Programi treninga za žene i muškarce, Data Status udžbenici</li> <li>26. Caliguri, P., Herbst, D. (2005) , Nogomet: tehnike i taktike za vrhunsku igru, Gopal</li> <li>27. Schmidt, Colin E. (2009), Nogomet: napredne vježbe, Gopal</li> <li>28. Matković, B., Knjaz, D., Rupčić, T. (2015). Temelji košarkaške igre: materijali za nastavu. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu</li> <li>29. Rubin, P (2004). Košarka-Taktika. Novi Sad: Graph Style</li> <li>30. Kondrić, M, Furjan-Mandić, G. (2002). Fizička priprema stolnotenisača. Zagrebački</li> </ol> |                             |                                 |

|  |   |
|--|---|
|  | <p>športski savez. Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.<br/> 31. Gus, G.(1992. ). Jazz Dance. Princeton Book Company.<br/> 32. Mišigoj-Duraković, M. i suradnici (2018.).Tjelesno vježbanje i zdravlje, Znanje</p>  |
| 2.13. Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje izlaznih kompetencija | <p>Nastavnici nositelji pojedinih kinezioloških aktivnosti prate nastavnu i izvannastavnu aktivnost studenata na predmetu Tjelesne i zdravstvene kulture i izvršavanje obveza te vode evidenciju o redovitosti pohađanja aktivnosti, zalaganju na nastavi, što su i uvjeti za reguliranje svoje nastavne obaveze prema Predmetu, putem ishoda-rezultata učenja, anonimnom anketom o kvaliteti rada nastavnika.</p>            |
| 2.14. Ostalo (prema mišljenju predlagatelja)                                     | <p>Kineziološke aktivnosti programskog sadržaja podložne su promjenama obzirom na:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- broj studenata/ica (cca 200),</li> <li>- interese za pojedine kineziološke aktivnosti,</li> <li>- izvođenje TZK izvan obavezne satnice studija,</li> <li>- materijalne i kadrovske uvjete rada,</li> <li>- razinu sposobnosti i zdravstveni status</li> <li>- izvanredne okolnosti</li> </ul> |