Sveučilište u Zagrebu Agronomski fakultet
Svetošimunska cesta 25, 10000 Zagreb
Telefon: +385 (0)1 2393 777
E-mail: dekanat@agr.hr
Web: www.agr.unizg.hr

Plivanje (143851)

Nositelj kolegija

prof. dr. sc. Romana Caput-Jogunica

Opis kolegija

Izborni predmet Plivanje je uključen u sve studijske programe Agronomskog fakulteta u Zagrebu od 2009./2010. ak. godine. Prema novom Nastavnom planu i programu tjelesne i zdravstvene kulture koji je odobren na sjednici Senata Sveučilišta u Zagrebu 2008. predloženi su izborni programi – sportovi za studente viših godina preddiplomskog i diplomskog studija. Preduvjeti za organiziranje i provođenje izbornog predmeta iz područja sporta i srodnih disciplina su: interes studenata, uvjeti rada, stručnost nastavnika, potpora i usklađenost sa studijskim programima visoko obrazovne ustanove. Primarni cilj izbornog predmeta Plivanje je usmjeren na učenje i usavršavanje teorijskih i praktičnih znanja o sportsko-rekreativnom plivanju. Očekivani rezultat je osposobljavanje studenata za samostalnu izradu osobnog treninga u vodi. Polaganje ispita sadrži praktični dio u okviru kojeg se prezentiraju dvije plivačke tehnike prema osobnom izboru (startni skok, plivanje 50 m, okret), priprema osobnog plivačkog treninga i pismenog dijela ispita kojim se provjeravaju teorijska kineziološka znanja.

ECTS: **3.00**

Engleski jezik: **R1**

E-učenje: **R1**

Sati nastave: 30
Predavanja: 4
Auditorne vježbe: 22
Seminar: 4

Izvođač predavanja

- prof. dr. sc. Romana Caput-Jogunica
- izv. prof. dr. sc. Sanja Ćurković

Izvođač vježbi

- prof. dr. sc. Romana Caput-Jogunica
- izv. prof. dr. sc. Sanja Ćurković

Ocjenjivanje

Dovoljan (2): 60-70%
Dobar (3): 71-80%
Vrlo dobar (4): 81-90%
Izvrstan (5): 91-100%

Developed by Superfluo d.o.o. • www.superfluo.hr

Sveučilište u Zagrebu Agronomski fakultet
Svetošimunska cesta 25, 10000 Zagreb
Telefon: +385 (0)1 2393 777
E-mail: dekanat@agr.hr
Web: www.agr.unizg.hr

Vrsta kolegija

- Prijediplomski studij / Animalne znanosti (Izborni kolegij, 6. semestar, 3. godina)
- Prijediplomski studij / Biljne znanosti (Izborni kolegij, 6. semestar, 3. godina)
- Prijediplomski studij / Hortikultura (Izborni kolegij, 6. semestar, 3. godina)
- Prijediplomski studij / Ekološka poljoprivreda (Izborni kolegij, 6. semestar, 3. godina)

Opće kompetencije

Predmet omogućuje usvajanja sposobnosti razvijanja i organiziranja motoričkog učenja, te sposobnost planiranja i upravljanja vremena. Student aktivnim sudjelovanjem u trenažnom procesu unapređuje osobne kondicijske sposobnosti te konativne osobine kao i etičke principe (odgovornost, samodisciplinu, toleranciju, timski rad i dr.) temeljne za svakodnevni život.

Oblici nastave

- Predavanja
- Vježbe u praktikumu
  (bazen, teretana)
- Seminari
  (vezan uz izradu osobno plivačkog treninga)

Ishodi učenja i način provjere

Ishod učenja	Način provjere
Definirati zakonitosti ponašanja tijela u vodi,	Rasprave tijekom ispita, pismeni ispit
Objasniti utjecaj plivanja na zdravlje	Rasprave tijekom ispita i praktičnog djela nastave u bazenu, pismeni ispit
Demonstrirati najmanje dvije plivačke tehnike prema osobnom izboru	Praktični ispit
Demonstrirati vježbe izvan i u vodi za usavršavanje pojedinih plivačkih tehnika	Praktični ispit
Pripremiti osobni trening plivanja	Seminarski rad

Developed by Superfluo d.o.o. • www.superfluo.hr

Sveučilište u Zagrebu Agronomski fakultet
Svetošimunska cesta 25, 10000 Zagreb
Telefon: +385 (0)1 2393 777
E-mail: dekanat@agr.hr
Web: www.agr.unizg.hr

Način rada

Obveze nastavnika

Održati predavanja na razumljiv način i upoznati studente s terminologijom plivačkog sporta. Provesti program vježbi na bazenu i u teretani. Izraditi smjernice seminarskog rada vezano za izradu osobnog plivačkog treninga. Ukazivati na eventualne pogreške u planiranju treninga u vodi. Na osnovu procjene motoričkih predznanja, individualnim pristupom i izborom metodskih vježbi pomoći studentima u procesu učenja i usavšavanja. Procijeniti u kojoj su mjeri studenti usvojili obrazovne ciljeve, ishode predmeta i usavršili pojedine tehinke te ocijeniti teorijska i praktična znanja konačnom ocjenom.

Obveze studenta

Redovito pohađanje predavanja i aktivno sudjelovanje u raspravi. Redovito pohađanje vježbi na bazenu. Redovito pohađanje vježbi u teretani. Izrada seminarskog rada i praktična provjera u bazenu.

Polaganje ispita

Elementi praćenja	Maksimalno bodova ili udio u ocjeni	Bodovna skala ocjena	Ocjena	Broj sati izravne nastave	Ukupni broj sati rada prosječnog studenta	ECTS bodovi
Pohađanje predavanja	10%			4	8	0,5
Akitvno sudjelovanje na vježbama	30%			18	28	1
Seminarski rad	20%			8	12	0,5
Pismeni ispit	20%	≤ 60 61-70% 71-80% 81-90% 91-100%	Nedovoljan (1) Dovoljan (2) Dobar (3) Vrlo dobar (4) Izvrstan (5)	0	6	0,5
Praktični ispit na bazenu	20%	≤ 60 61-70% 71-80% 81-90% 91-100%	Nedovoljan (1) Dovoljan (2) Dobar (3) Vrlo dobar (4) Izvrstan (5)	0	6	0,5
UKUPNO	100%			30	60	3

Developed by Superfluo d.o.o. • www.superfluo.hr

Sveučilište u Zagrebu Agronomski fakultet
Svetošimunska cesta 25, 10000 Zagreb
Telefon: +385 (0)1 2393 777
E-mail: dekanat@agr.hr
Web: www.agr.unizg.hr

Tjedni plan nastave

1. Ponašanje tijela u vodi (P)
2. Kakvoća bazenske vode (P)
3. Utjecaj plivanja na zdravlje (P)
4. Struktura sata plivačkog treninga (S)
5. Oprema i pomagala u sportsko rekreativnom treningu (P)
6. Energetska potrošnja u plivanju (P)
7. Osnovne karakteristike plivačkih tehnika (slobodno, prsno, leđno, delfin) (V)
8. Primjeri vježbi za ispravljanje i usavršavanje kraul tehnike (V)
9. Okret u pojedinoj plivačkoj tehnici (V)
10. Start u pojedinoj plivačkoj tehnici (V)
11. Vrste treninga u plivanju (V)
12. Kondicijske vježbe dominantne u plivačkom treningu (V)
13. Primjeri izrade plana i programa plivačkog treninga (V)
14. -
15. -

Obvezna literatura

1. Caput-Jogunica, R. (2012). Plivanje. Interni priručnik za studente Agronomskog fakulteta u Zagrebu.
2. Leko, G. (2008). Slobodni način plivanja – kraul. Sveučilišni priručnik. Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu
3. Jukić, I., Marković, G. (2005). Kondicijske vježbe s utezima. Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.

Preporučena literatura

1. Berislavić, I. (2009). Zone intenziteta u plivačkom treningu. Kineziološki fakultet u Zagrebu. Diplomski rad.
2. Colwin, C., M. (1998). Plivanjem za 21. stoljeće. Gopal d.o.o.
3. Cook, B., C. (1996) Strength Basics. Your Guide to Resistance Training for Health and Optimal Performance. Human Kinetics.
4. Sindik J., Andrijašević, M. (2009). Razlike u stavovima studenata prema aktivnostima slobodnog vremena i sportske rekreacije u odnosu na preferenciju aktivnog odmora. U M. Andrijašević (ur.) Zbornik radova međunarodne znanstveno stručne konferencije “Upravljanje slobodnim vremenom sadržajima sporta i rekreacije” (str. 167-175). Zagreb, 2009. Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
5. Szabo, I. (2000). Metodičke vježbe usavršavanja tehnike plivanja. Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu. Diplomski rad.
6. Šiljeg, K., Leko, G., Kević, G., Mrgan, J., Zečić, M. (2011). Koordinacijske strukture plivačkih tehnika. U I. Jukić i sur. (ur.) Zbornik radova 9. godišnje međunarodne konferencije Kondicijska priprema sportaša „Trening koordinacije“. Zagreb, 2011. (str. 205.-208.) Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu i Udrua kondicijskih trenera Hrvatske.
7. Volčanšek, B. (1996). Sportsko plivanje, plivačke tehnike i antropološka analiza plivanja. Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu.
8. Volčanšek, B. (2002). Bit plivanja. Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
9. Sveučilište u Osijeku Učiteljski fakultet

Developed by Superfluo d.o.o. • www.superfluo.hr

Sveučilište u Zagrebu Agronomski fakultet
Svetošimunska cesta 25, 10000 Zagreb
Telefon: +385 (0)1 2393 777
E-mail: dekanat@agr.hr
Web: www.agr.unizg.hr

Sličan kolegij na srodnim sveučilištima

- Sveučilište u Osijeku Fakultet odgojnih i obrazovnih znanosti

Developed by Superfluo d.o.o. • www.superfluo.hr