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

Tjelesna i zdravstvena kultura 2 (161190)

Nositelji kolegija

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

Opis kolegija

Cilj Tjelesne i zdravstvene kulture 2 (TZK2) je učenje i/ili usavršavanje teorijskih i praktičnih kineziooloških znanja iz kineziooloških aktivnosti prema izboru studenata. Na praktičnim vježbama i putem e-učenja studenti će usvojiti pravilnu tehniku izvođenja vježbi i njihovu primjenu s obzirom na strukturu sata vježbanja. Na vježbama i putem e-učenja informirati će se o strukturi sata vježbanja, o utjecaju tjelesnog vježbanja i prehrane na sastav tijela i o negativnim posljedicama nedovoljnog tjelesnog vježbanja na zdravlje i radne sposobnosti.

ECTS: **0.50**

Engleski jezik: **R1**

E-učenje: **R1**

Sati nastave: 30
Auditorne vježbe: 30

Izvođač vježbi

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

Ocjenjivanje

Dovoljan (2):
Dobar (3):
Vrlo dobar (4):
Izvrstan (5):

Opis

Studenti na početku drugog semestra mogu izabrati jednu do dvije aktivnosti s obzirom na interes, zdravstveni status, prethodno usvojena motorička znanja i obveze u studiju. Tijekom semestra obvezni su redovito dolaziti na vježbe. Nema ocjenjivanja.

Vrsta kolegija

- Prijediplomski studij / Agrarna ekonomika (Obvezni kolegij, 2. semestar, 1. godina)
- Prijediplomski studij / Agroekologija (Obvezni kolegij, 2. semestar, 1. godina)
- Prijediplomski studij / Animalne znanosti (Obvezni kolegij, 2. semestar, 1. godina)
- Prijediplomski studij / Biljne znanosti (Obvezni kolegij, 2. semestar, 1. godina)
- Prijediplomski studij / Ekološka poljoprivreda (Obvezni kolegij, 2. semestar, 1. godina)
- Prijediplomski studij / Hortikultura (Obvezni kolegij, 2. semestar, 1. godina)
- Prijediplomski studij / Krajobrazna arhitektura (Obvezni kolegij, 2. semestar, 1. godina)
- Prijediplomski studij / Poljoprivredna tehnika (Obvezni kolegij, 2. semestar, 1. godina)
- Prijediplomski studij / Fitomedicina (Obvezni kolegij, 2. semestar, 1. godina)

Opće kompetencije

Upravljanje vlastitim vremenom u procesu učenja, sposobnost korištenja novog znanja u praksi i umrežavanje i stvaranje kontakata.

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

Oblici nastave

- Ostalo
  e-zadaće (teorijske informacije o zdravlju, prehrani i tjelesnom vježbanju)
- Vježbe
  Praktične vježbe u različitim sportskim objektima ovisno o izboru aktivnosti

Ishodi učenja i način provjere

Ishod učenja	Način provjere
1. Navesti čimbenike koji utječu na kvalitetu života 2. Objasniti razlike između kondicijskih vježbi, pripremnih vježbi i vježbi istezanja u izbornoj aktivnosti 3. Demonstrirati pravilnom tehnikom motoričke strukture kretanja iz izborne aktivnosti 4. Izraditi plan vježbanja tijekom ljetnog ispitnog roka	

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
redoviti dolasci na praktične vježbe iz izborne aktivnosti	minimalno 12 dolazaka			12	15	0,5

Tjedni plan nastave

1. Prijave studenata za kineziološke aktivnosti, definiranje rasporeda, grupa i obveza studenata tijekom prvog semestra prema angažiranosti u sportu i prema zdravstvenim obilježjima.
2. Provjera motoričkih znanja i sposobnosti u izbornoj aktivnosti.
3. Osnove terminologije u izbornoj aktivnosti
4. Struktura sata i ciljevi pojedinih dijelova sata s obzirom na posebnosti izborne aktivnosti
5. Učenje novih i usavršavanje motoričkih znanja
6. Učenje novih i usavršavanje motoričkih znanja
7. Učenje novih i usavršavanje motoričkih znanja
8. Vježbe za razvoj dominantnih motoričkih sposobnosti za izbornu aktivnosti
9. Vježbe istezanja specifične za izbornu aktivnost
10. Prehrana studenata primjerena većim intelektualnim i tjelesnim naporima
11. Informiranje o zdravlju i utjecaju izborne aktivnosti na zdravlje
12. Usavršavanje tehnike izvođenja pokreta specifičnih za izbornu aktivnost
13. Osnove planiranja vježbanja u svrhu unapređenja dominantnih motoričkih sposobnosti u izbornoj aktivnosti
14. Učenje novih tehničkih i taktičkih elemenata u izbornoj aktivnosti
15. Informiranje studenata o aktivnostima kojima mogu prevenirati neželjene zdravstvene posljedice ovisno o vrsti posla kojeg će raditi.

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

Preporučena literatura

1. Bos, K. (2004.) Hodanjem do zdravlja, Mozaik knjiga 2. Colwin, C., M. (1998).
2. Cook, B., C. (1996) Strength Basics. Your Guide to Resistance Training for Health and Optimal Performance, Human Kinetics
3. Ćurković, S. (2010). Kineziološke aktivnosti i rizična ponašanja studenata, Disertacija. Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu
4. Janković, V. i Marelić, N. (1995). Odbojka, Fakultet za fizičku kulturu u Zagrebu
5. Markežić, D. (2011.) Tjelesna aktivnost i zdravlje studenata Agronomskog fakulteta u Zagrebu. Diplomski rad, Agronomski fakultet Sveučilišta u Zagrebu
6. Neljak, B. i Caput-Jogunica, R. (2012) Kineziološka metodika u visokom obrazovanju, Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu
7. Sertić, H. (2005) Osnove borilačkih vještina, Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu
8. Šnajder, V. (1995) Od starta do cilja, Školske novine, Zagreb
9. Švenda, D. (2013.) Kvaliteta slobodnog vremena studenata Agronomskog fakulteta u Zagrebu, Završni rad, Sveučilište u Zagrebu Agronomski fakultet
10. Zbornik radova Međunarodna znanstveno stručna konferencija Kineziološka rekreacija i kvaliteta života, ur. M. Andrijašević (2008) Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu
11. Plivanjem za 21. Stoljeće, Gopal d.o.o.

Sličan kolegij na srodnim sveučilištima

- Predmet je obvezan na svim hrvatskim visokim učilištima.

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