

Tjelesna i zdravstvena kultura 3 (161191)

Nositelji predmeta

[izv. prof. dr. sc. Romana Caput-Jogunica](#), [doc. dr. sc. Sanja Ćurković](#)

Opis predmeta

Cilj Tjelesne i zdravstvene kulture 3 (TZK3) je učenje teorijskih i praktičnih kinezioloških znanja za studente koji prvi puta pohađaju izabranu kineziološku aktivnost. Za studente koji su tijekom prve godine studija pohađali istu kineziološku aktivnost cilj je usavršavanje teorijskih i praktičnih kinezioloških znanja. Na praktičnim vježbama i putem e-učenja studenti će se informirati o obilježjima zanimanja po završnosti studija i potrebama razvoja određenih osobina, znanja i sposobnosti.

ECTS: **0.50**

Engleski jezik: **R1**

E-učenje: **R1**

Sati nastave: 30

Auditorne vježbe: 30

Izvođač vježbi

- [izv. prof. dr. sc. Romana Caput-Jogunica](#)
- [doc. dr. sc. Sanja Ćurković](#)

Ocjenjivanje

Dovoljan (2):

Dobar (3):

Vrlo dobar (4):

Izvrstan (5):

Opis

Studenti na početku trećeg 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 predmeta

- Preddiplomski studij / [Agrarna ekonomika](#) (Obvezni predmet, 3. semestar, 2. godina)
- Preddiplomski studij / [Agroekologija](#) (Obvezni predmet, 3. semestar, 2. godina)
- Preddiplomski studij / [Animalne znanosti](#) (Obvezni predmet, 3. semestar, 2. godina)
- Preddiplomski studij / [Biljne znanosti](#) (Obvezni predmet, 3. semestar, 2. godina)
- Preddiplomski studij / [Ekološka poljoprivreda](#) (Obvezni predmet, 3. semestar, 2. godina)
- Preddiplomski studij / [Hortikultura](#) (Obvezni predmet, 3. semestar, 2. godina)
- Preddiplomski studij / [Krajobrazna arhitektura](#) (Obvezni predmet, 3. semestar, 2. godina)
- Preddiplomski studij / [Poljoprivredna tehnika](#) (Obvezni predmet, 3. semestar, 2. godina)
- Preddiplomski studij / [Fitomedicina](#) (Obvezni predmet, 3. semestar, 2. godina)

Opće kompetencije

Sposobnost korištenja novog znanja u praksi, umrežavanje i stvaranje novih kontakata, upravljanje vlastitim vremenom u procesu učenja i sposobnost rada u timu.

Oblici nastave

- Ostalo
 - e-zadaci (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. Preispitati pojedine kineziološke aktivnosti s obzirom na osobno iskustvo 2. Izdvojiti specifična motorička znanja i vještine u funkciji obavljanja zanimanja 3. Demonstrirati specifične vježbe iz izborne kineziološke aktivnosti	

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 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 u trećem semestru prema angažiranosti u sportu i prema zdravstvenim obilježjima.
2. Provjera motoričkih znanja i sposobnosti u izornoj aktivnosti.
3. Obilježja zanimanja s obzirom na vrstu studijskog programa i izbor kinezioloških aktivnosti koje preventivno djeluju na posljedice uzrokovane dugotrajnim radom.
4. Učenje novih motoričkih znanja i/ili usavršavanje za studente veće razine motoričkih znanja.
5. Učenje novih motoričkih znanja i/ili usavršavanje za studente veće razine motoričkih znanja.
6. Učenje novih motoričkih znanja i/ili usavršavanje za studente veće razine motoričkih znanja.
7. Učenje novih motoričkih znanja i/ili usavršavanje za studente veće razine motoričkih znanja.
8. Vježbe disanja i vježbe relaksacije specifične za izbornu aktivnost.
9. Prehrana studenata primjerena većim intelektualnim i tjelesnim naporima.
10. Informiranje o zdravlju i utjecaju izborne aktivnosti na zdravlje.
11. Specifična teorijska i praktična znanja iz izbornog sporta i/ili aktivnosti: povijest, pravila i dr.
12. Osnove programiranja u svrhu unapređenja dominantnih motoričkih sposobnosti u izornoj aktivnosti.
13. Učenje novih tehničkih i taktičkih elemenata u izornoj aktivnosti.
14. Analiza postignutih ishoda kao povratna informacija studentima.
15. Analiza postignutih ishoda kao povratna informacija studentima.

Preporučena literatura

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

Sličan predmet na srodnim sveučilištima

- Predmet je obavezan na svim hrvatskim visokim učilištima.