

## Tjelesna i zdravstvena kultura 3 (161191)

### Course coordinators

[Prof. Romana Caput-Jogunica, PhD](#), [Assoc. Prof. Sanja Ćurković, PhD](#)

### Course description

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**

English language: **L1**

E-learning: **L1**

Teaching hours: **30**

Auditory exercises: 30

#### Associate teacher for exercises

- [Prof. Romana Caput-Jogunica, PhD](#)
- [Assoc. Prof. Sanja Ćurković, PhD](#)

#### Grading

Sufficient (2):

Good (3):

Very good (4):

Excellent (5):

#### Description

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.

### Type of course

- Prijediplomski studij / [Agrarna ekonomika](#) (Compulsory course, 3 semester, 2 year)
- Prijediplomski studij / [Agroekologija](#) (Compulsory course, 3 semester, 2 year)
- Prijediplomski studij / [Animalne znanosti](#) (Compulsory course, 3 semester, 2 year)
- Prijediplomski studij / [Biljne znanosti](#) (Compulsory course, 3 semester, 2 year)
- Prijediplomski studij / [Ekološka poljoprivreda](#) (Compulsory course, 3 semester, 2 year)
- Prijediplomski studij / [Hortikultura](#) (Compulsory course, 3 semester, 2 year)
- Prijediplomski studij / [Krajobrazna arhitektura](#) (Compulsory course, 3 semester, 2 year)
- Prijediplomski studij / [Poljoprivredna tehnika](#) (Compulsory course, 3 semester, 2 year)
- Prijediplomski studij / [Fitomedicina](#) (Compulsory course, 3 semester, 2 year)

### General competencies

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

## Types of instruction

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

## Learning outcomes

Learning outcome	Evaluation methods
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	

## Methods of grading

Evaluation elements	Maximum points or Share in evaluation	Grade rating scale	Grade	Direct teaching hours	Total number of average student workload	ECTS
redoviti dolasci na vježbe iz izborne aktivnosti	minimalno 12 dolazaka			12	15	0,5

## Weekly class schedule

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.

## Recommended literature

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

## Similar course at related universities

- Predmet je obavezan na svim hrvatskim visokim učilištima.