

## Tjelesna i zdravstvena kultura 4 (161192)

### Nositelji predmeta

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

### Opis predmeta

Cilj Tjelesne i zdravstvene kulture 4 (TZK4) je učenje teorijskih i praktičnih kinezioloških znanja za studente koji prvi puta izabiru određenu kineziološku aktivnost. Za studente koji su tijekom prve godine studija i/ili u trećem semestru pohađali istu kineziološku aktivnost cilj predmeta je usavršavanje teorijskih i praktičnih kineziološka znanja. Na praktičnim vježbama i putem e-učenja studenti će se informirati o obilježjima zanimanja po završnosti studija i potrebama razvoja određenih sposobnosti, osobina i znanja koje trebaju razvijati radi učinkovitog obavljanja aktivnosti koje se očekuju s obzirom na opis posla.

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 četvrtog semestra mogu izabrati jednu do dvije aktivnosti s obzirom na interes, zdravstveni status i prethodno iskustvo. Tijekom semestra obvezni su redovito dolaziti na vježbe. Nema ocjenjivanja.

### Vrsta predmeta

- Prijediplomski studij / [Agrarna ekonomika](#) (Obvezni predmet, 4. semestar, 2. godina)
- Prijediplomski studij / [Agroekologija](#) (Obvezni predmet, 4. semestar, 2. godina)
- Prijediplomski studij / [Animalne znanosti](#) (Obvezni predmet, 4. semestar, 2. godina)
- Prijediplomski studij / [Biljne znanosti](#) (Obvezni predmet, 4. semestar, 2. godina)
- Prijediplomski studij / [Ekološka poljoprivreda](#) (Obvezni predmet, 4. semestar, 2. godina)
- Prijediplomski studij / [Hortikultura](#) (Obvezni predmet, 4. semestar, 2. godina)
- Prijediplomski studij / [Krajobrazna arhitektura](#) (Obvezni predmet, 4. semestar, 2. godina)
- Prijediplomski studij / [Poljoprivredna tehnika](#) (Obvezni predmet, 4. semestar, 2. godina)
- Prijediplomski studij / [Fitomedicina](#) (Obvezni predmet, 4. semestar, 2. godina)

### Opće kompetencije

Sposobnost korištenja novog znanja u praksi, umrežavanje i stvaranje novih kontakata, upravljanje vlastitim vremenom u procesu učenja, 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. Primijeniti osnovna znanja o doziranju opterećenja tijekom vježbanja 2. Demonstrirati specifične vježbe s obzirom na izbornu kineziološku aktivnost 3. Planirati sat tjelesnog vježbanja	

## 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	minimalno 12 dolazaka			12	15	0,5

## Tjedni plan nastave

1. Prijave studenata za kineziološke aktivnosti, definiranje rasporeda, grupa i obveza studenata u četvrtom semestru prema angažiranosti u sportu i prema zdravstvenim obilježjima.
2. Provjera motoričkih znanja i sposobnosti u izbornoj aktivnosti.
3. Utjecaj izborne aktivnosti na pojedine motoričke sposobnosti.
4. Učenje novih teorijskih i praktičnih motoričkih znanja za studente koji su prvi puta izabrali kineziološku aktivnost. Usavršavanje teorijskih i praktičnih motoričkih znanja za studente veće razine motoričkih znanja kao i za studente koji su izabrali istu aktivnost veći broj semestara
5. Učenje novih teorijskih i praktičnih motoričkih znanja za studente koji su prvi puta izabrali kineziološku aktivnost. Usavršavanje teorijskih i praktičnih motoričkih znanja za studente veće razine motoričkih znanja kao i za studente koji su izabrali istu aktivnost veći broj semestara
6. Učenje novih teorijskih i praktičnih motoričkih znanja za studente koji su prvi puta izabrali kineziološku aktivnost. Usavršavanje teorijskih i praktičnih motoričkih znanja za studente veće razine motoričkih znanja kao i za studente koji su izabrali istu aktivnost veći broj semestara
7. Učenje novih teorijskih i praktičnih motoričkih znanja za studente koji su prvi puta izabrali kineziološku aktivnost. Usavršavanje teorijskih i praktičnih motoričkih znanja za studente veće razine motoričkih znanja kao i za studente koji su izabrali istu aktivnost veći broj semestara
8. Teorijske informacije o utjecaju različitih rizičnih ponašanja na zdravlje
9. Teorijska i praktična motorička znanja o manje genetski uvjetovanim motoričkim sposobnostima na čiji razvoj možemo utjecati tijekom cijelog života (snaga, izdržljivost, fleksibilnost i preciznost.)
10. Specifična teorijska i praktična znanja iz izbornog sporta i/ili aktivnosti: utjecaj na zdravlje, na radne sposobnosti, o povijesti izabrane kineziološke aktivnosti, pravilima, sustavu sporta i dr.
11. Izrada plana osobnog treninga iz izborne kineziološke aktivnosti.
12. Samostalno vježbanje uz nadzor nastavnika prema unaprijed dogovorenim uputama o volumenu rada.
13. Samostalno vježbanje uz nadzor nastavnika prema unaprijed dogovorenim uputama o volumenu rada.
14. Samostalno vježbanje uz nadzor nastavnika prema unaprijed dogovorenim uputama o volumenu rada.
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. Caput-Jogunica R., Čavlek T., Čurković S. i Džepina M. (2008). Tjelesna aktivnost i zdravlje studenata. Specijalizirani medicinski časopis, MEDIX XIV;79 (str.159-162).
5. Caput-Jogunica, R., Fabek, S., Bilandžija, Čurković, S. i Duralija, B. (2014.) Analiza izvannastavnih aktivnosti na Agronomskom fakultetu u Zagrebu.  
[http://www.agr.unizg.hr/multimedia/studenti/izvannastavne\\_aktivnosti\\_analiza.pdf](http://www.agr.unizg.hr/multimedia/studenti/izvannastavne_aktivnosti_analiza.pdf) (preuzeto 16. siječanj 2016.)
6. Čurković, S. (2010). Kineziološke aktivnosti i rizična ponašanja studenata, Disertacija. Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu
7. Janković, V. i Marelić, N. (1995). Odbojka, Fakultet za fizičku kulturu u Zagrebu
8. Markežić, D. (2011.) Tjelesna aktivnost i zdravlje studenata Agronomskog fakulteta u Zagrebu. Diplomski rad, Agronomski fakultet Sveučilišta u Zagrebu
9. Neljak, B. i Caput-Jogunica, R. (2012) Kineziološka metodika u visokom obrazovanju, Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu
10. Sertić, H. (2005) Osnove borilačkih vještina, Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu
11. Šnajder, V. (1995) Od starta do cilja, Školske novine, Zagreb
12. Švenda, D. (2013.) Kvaliteta slobodnog vremena studenata Agronomskog fakulteta u Zagrebu, Završni rad, Sveučilište u Zagrebu Agronomski fakultet
13. 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 obvezan na svim hrvatskim visokim učilištima.