

Filozofski fakultet  
Sveučilišta u Zagreb  
Katedra za kineziologiju

**UVOD U PREDMET**

# **TJELESNA I ZDRAVSTVENA KULTURA**

**Zimski semestar akad. god. 2014/2015.**

Pripremila:

*mr. sc. Jelka Gošnik, v. pred.*

# Tjelesna i zdravstvena kultura TZK

...naziv je kolegija koji se koristi u visokom obrazovanju

- područje: društvene znanosti
- polje: kineziologija
- po klasifikaciji: primijenjena kineziologija
- grana: kineziološka edukacija



# CILJEVI NASTAVE



- ✓ usvajanje i usavršavanje motoričkih znanja i vještina radi unapređenja zdravlja
- ✓ osposobljavanje studenata za sadržajno korištenje i provođenje slobodnog vremena
- ✓ pripomoć kvalitetnom životu u mladosti

# KOLEGIJ:

## organizacija nastave i opterećenje studenata

Članak 69 (st. 12) Statuta Sveučilišta i članak 32 Pravilnika o studiranju na preddiplomskim i diplomskim studijima Sveučilišta u Zagrebu:

- ✓ Nastavu Tjelesne i zdravstvene kulture sastavnice izvode kroz **obaveznu nastavu na prvoj i drugoj godini preddiplomskog**, odnosno integriranog studija, te neobaveznu u ostalim godinama studija.
- ✓ Nastava i izvannastavne djelatnosti studenata izvode se izvan satnice.
- ✓ Ovoj nastavi **ne pripisuju se ECTS-bodovi.**

# Izvedbeni nastavni plan i program kolegija TZK za studente FFZG-a



- ✓ prilagođen je materijalnim uvjetima za provedbu nastave koje osigurava FF
- ✓ uvažava preferencije studenata Fakulteta prema pojedinim kineziološkim aktivnostima (KA)
- ✓ uzima u obzir rezultate istraživanja studentske populacije na FF-u od 2001. godine nadalje; dosadašnje bavljenje tjelesnom aktivnosti, znanje plivanja, navike zdravog življenja, motivaciju, potrebe, stavove, primjedbe...



# PROVOĐENJE NASTAVE

Okvirni programski sadržaji provode se:

- ✓ **semestralno**
  - ✓ **15 tjedana**
  - ✓ **fond od 30 sati**
  - ✓ **tjedno: 90 min (2 nastavna sata)**
- 
- **Ukupno u akad. god.: 30 tjedana, 60 sati, po 2 nastavna sata**
  - **Prilagodba obaveza sportaša i zdravstvena prilagodba obaveza provodi se u dogovoru s liječnicom i predmetnim nastavnikom**

# ZAPISNIK

10. redovne sjednice Fakultetskoga vijeća  
Filozofskog fakulteta u Zagrebu  
održane 17. srpnja 2014. u Vijećnici fakulteta

**Ad 107.1.** Fakultetsko vijeće javnim je izjašnjanjem jednoglasno donijelo sljedeću **o d l u k u**:

„Prihvaća se izvedbeni i nastavni plan i program predmeta  
*Tjelesne i zdravstvene kulture*”

# PROGRAM

Kineziološke su aktivnosti grupirane u **sedam programa (A-D)**:

- ✓ **A program** – osnovne redovne kineziološke aktivnosti
- ✓ **B program** – fakultativne interesne kineziološke aktivnosti uz novčanu participaciju
- ✓ **C program** – kineziološke aktivnosti za studente s invaliditetom
- ✓ **D program** – izborne kineziološke aktivnosti za studente viših godina studija
- ✓ **E program** – auditorne vježbe: edukativne tribine, seminari, radionice, tečajevi i ostalo
- ✓ **F program** – putovanja i izleti s organiziranom nastavom iz TZK
- ✓ **G program** – sport: sportska poduka, natjecanja na razini fakulteta – SUFF, ZSSS-a, HASS-a, međunarodna, susreti



**Napomena:** zbog nedovoljnih prostornih uvjeta i umanjenih materijalnih mogućnosti, nisu svi navedeni sportovi u ponudi



# KAKO ODABRATI PROGRAM?

Nakon što proučite svoj raspored predavanja i ostalih fakultetskih obaveza, odaberite:

1. jednu kineziološku aktivnost
2. samo jednom tjedno
3. iz A programa ili, ako želite, potpuno dobrovoljno uz novčanu participaciju

Odaberite sport i termin na koji vremenski možete stići.

Opredijelite se s obzirom na:

- *svoj osobni interes,*
- *stupanj usvojenosti motoričkih znanja (tijekom dosadašnjeg školovanja),*
- *razinu sposobnosti,*
- *opće zdravstveno stanje.*

# OKVIRNI PROGRAMSKI SADRŽAJI A PROGRAM

osnovne redovne kineziološke aktivnosti

## ATLETIKA

Sportsko hodanje, jogging

## SPORTOVI S REKETOM

Badminton, stolni tenis

## FITNESS PROGRAMI

Fitness mix, aerobika mix, morning workout, pilates mix, stretch & relax

## SPORTOVI S LOPTOM

Mali nogomet, košarka, odbojka, rukomet

## BORILAČKI SPORTOVI I VJEŠTINE

Wing tzun/kung fu, MMA – mixed martial arts, taiji (taijiquan), nanbudo, karate, samoobrana

## SPORTOVI U VODI

Plivanje, vaterpolo

## PLESNI IZRAZI

Društveni ples, dance mix, trbušni ples  
klasični balet, jazz dance, suvremeni  
ples, street dance, salsa, zumba,  
narodni ples

## PLESNE NAVIJAČKE SKUPINE

Cheer i pom pon dance

## ZDRAVSTVENI PROGRAM

Adaptirano tjelesno vježbanje  
(Zdravstveno usmjereno tjelesno  
vježbanje)

# OKVIRNI PROGRAMSKI SADRŽAJI B PROGRAM

fakultativne interesne kineziološke aktivnosti  
uz novčanu participaciju

## FITNESS PROGRAMI

Joga, fitness teretana, aerobika u vodi,  
nordijsko hodanje

## PLANINARSKO – PJEŠAČKE TURE

## ŠAH

KINESKI ŠAH (bez participacije)

## KLIZANJE

## KOTIRALJKANJE

## STRELJAŠTVO

## BOWLING

## SQUASH

## SLOBODNO PENJANJE NA

## UMJETNOJ STIJENI

## TENIS

## JAHANJE

## VESLANJE

## SINKRONIZIRANO PLIVANJE

## JEDRENJE

## SKIJANJE

# OKVIRNI PROGRAMSKI SADRŽAJI

**C PROGRAM** – kineziološke aktivnosti za studente s invaliditetom

**D PROGRAM** – izborne kineziološke aktivnosti za studente viših godina studija

**E PROGRAM** – auditorne vježbe: edukativne tribine, seminari, radionice, tečajevi  
(jedrenje, nordijsko hodanje) i ostalo

**F PROGRAM** – putovanja i izleti s organiziranom nastavom iz TZK

**G PROGRAM** – sport: sportska poduka, natjecanja na razini fakulteta – SUFF, ZSSS-a, HASS-a, međunarodni susreti



# MOGUĆNOST IZBORA U ZIMSKOM SEMESTRU 2013/2014.

**39** kinezioloških aktivnosti

iz A programa - osnovni redovni + B programa - fakultativno interesni

Međufakultetski kineziološki programi: 4 sporta

Potiču: međufakultetsku  
horizontalnu mobilnost

**Napomena:** zbog nedovoljnih prostornih uvjeta i umanjenih materijalnih mogućnosti, nisu svi navedeni sportovi u ponudi

# **HORIZONTALNA MOBILNOST**

**VATERPOLO**

**SLOBODNO PENJANJE**

**JAHANJE**

**FITNESS - TERETANA**

# SURADNJA KATEDRE



- Poticanje horizontalne mobilnosti; mogućnost odabira sporta na drugim visokim učilištima uz odobrenje Katedre
- Pomoć sportskih udruga, društava i instituta u nastavi



# PROGRAMI ZA STUDENTE S INVALIDITETOM

- ✓ Možete se uključiti u bilo koji sport unutar naše ponude.
- ✓ Obratite se nastavnicima na Katedri ako ste zainteresirani za neki sport koji trenutno nije na raspolaganju.
- ✓ Nastavnici Katedre stoje vam na raspolaganju za pomoć, savjete, vodstvo i podršku.





# IZBORNI PROGRAMI ZA STUDENTE VIŠIH GODINA I APSOLVENTE

- ✓ Okvirni programski sadržaji programa A - osnovne redovne kineziološke aktivnosti
- ✓ Okvirni programski sadržaji programa B - fakultativne interesne kineziološke aktivnosti uz novčanu participaciju
- ✓ Tečajevi – nordijsko hodanje, jedrenje

# PREDMETNI NASTAVNICI NA KATEDRI



**mr. sc. Jelka Gošnik, v. pred.**  
(od 1984. → )



**Mladen Sedar, v. pred.**  
(od 2000. → )



**Vesna Alikalfić, v. pred.**  
(od 2003. → )



**Svetlana Božić Fuštar, v. pred.**  
(od 2004. → )

# WEB KATEDRE:

[www.tzk.ffzg.unizg.hr](http://www.tzk.ffzg.unizg.hr)

## I OSOBNE STRANICE NASTAVNIKA:

1. Mr. sc. Jelka Gošnik, v. pred.

<http://www.ffzg.unizg.hr/tzk/jgosnik/>

2. Mladen Sedar, v. pred.

[www.ffzg.unizg.hr/tzk/msedar/](http://www.ffzg.unizg.hr/tzk/msedar/)

3. Vesna Alikalfić, v. pred.

4. Svetlana Božić Fuštar, v. pred.

[wp.ffzg.unizg.hr/sbfustar](http://wp.ffzg.unizg.hr/sbfustar)

Napomena: uvijek kontaktirati **isključivo** nositelja/icu sporta kojeg ste izabrali

# E-MAIL-ADRESA KATEDRE



**Sa svim upitima o nastavi i ponuđenim sportovima  
obratiti se na zajedničku  
*e-mail*-adresu Katedre:**

**tzk@ffzg.hr**



# SURADNICI NA KATEDRI

✓ pomažu u provođenju i organiziranju nastave i sportskih natjecanja:

- vanjski suradnik: Ivan Oreb, prof.
- demonstratori
- volonteri
- voditelji



# KAKO SE UKLJUČITI U NASTAVU?

- ✓ **Nema** posebnih prijava, odmah se uključiti u prvi sat nastave.

## TO ZNAČI:

- odabrati jedan sport, jedan dan i sat koji vam odgovara
- obavezno s opremom doći na prvi sat.



# VAŽNO PRAVILO

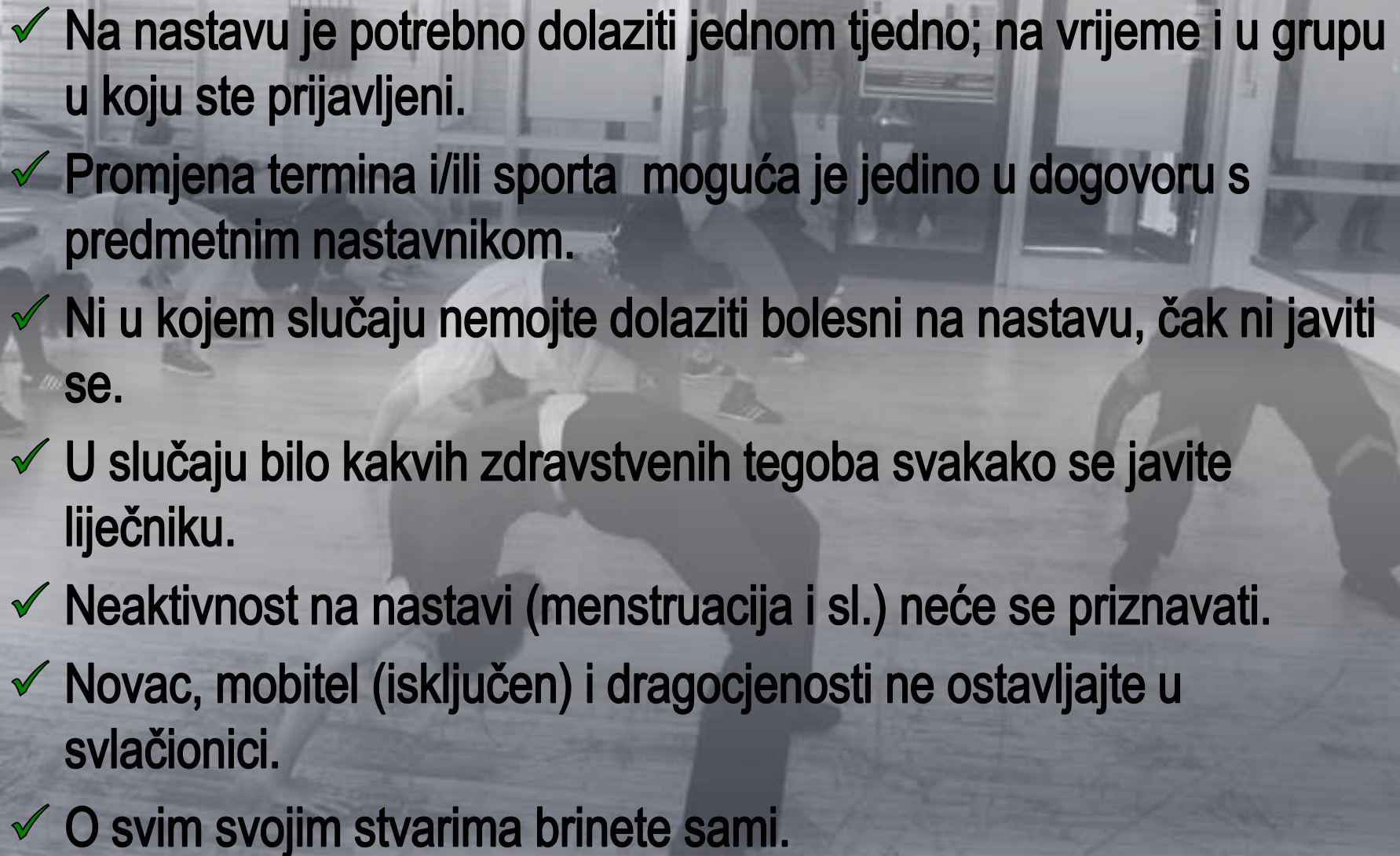
- Za evidentiranje prisustva na nastavi tjelesne kulture od prvog sata nadalje potrebna je nova studentska iskaznica – X-ICA
- Bez X-ice nema prijave na nastavu TZK
- Studenti brucoši upisani u ovogodišnjem srpanjskom razredbenom postupku mogu svoje X-ice preuzeti u Info-centru od 15. rujna 2014.

# UPUTE

- ✓ Odabrana KA i termin vrijede cijeli semestar.
- ✓ Tijekom semestra **NEMA NADOKNADE.**
- ✓ Obvezna sportska oprema – trenirka, kratke hlače, tajice, *T- shirt*, tenisice.
- ✓ Svaka eventualna šteta bit će naplaćena.
- ✓ Za vježbe vrijedi **80%** obavezne redovitosti na nastavi.
- ✓ Vježbate na vlastitu odgovornost.





- 
- ✓ Na nastavu je potrebno dolaziti jednom tjedno; na vrijeme i u grupu u koju ste prijavljeni.
  - ✓ Promjena termina i/ili sporta moguća je jedino u dogovoru s predmetnim nastavnikom.
  - ✓ Ni u kojem slučaju nemojte dolaziti bolesni na nastavu, čak ni javiti se.
  - ✓ U slučaju bilo kakvih zdravstvenih tegoba svakako se javite liječniku.
  - ✓ Neaktivnost na nastavi (menstruacija i sl.) neće se priznavati.
  - ✓ Novac, mobitel (isključen) i dragocjenosti ne ostavljajte u svlačionici.
  - ✓ O svim svojim stvarima brinete sami.

## UVJETI ZA POTPIS

Iz ovog se predmeta ne dobivaju brojčane ocjene, već samo potpis o izvršenju dogovorenih obaveza na kraju svakog semestra.

**ZNAJTE** – ima vas više od **1900!!!**

- ✓ Za sva pitanja u vezi s nastavom kontaktirajte isključivo nositelja ili nositeljicu kineziološke aktivnosti, sporta koji ste izabrali.
- ✓ Dolasci u termine ostalih nositelja neće se priznavati.
- ✓ Obavezna naljepnica u Indeksu.
- ✓ Potpis se dobiva na kraju semestra.

# VRSTE PRILAGODBE NASTAVE



## *1. Sportska osnova*

- sudjelovanje na sveučilišnim sportskim natjecanjima

## *2. Zdravstvena osnova*

- isključivo potvrda liječnice našeg fakulteta

**!!! doći na konzultacije, ispuniti anketu, donijeti potvrde do 31.10.2014**

# ZDRAVSTVENA PRILAGODBA

Otići nadležnoj liječnici FF-a: *dr. Dariji Mihaldinec*

- Ivančica Novak ms, Novi Zagreb Siget, Avenija Većeslava Holjevca 22, Zagreb

Tel.: 01/6551 554

parni datumi: **poslijepodne**

neparni datumi: **prijepodne**





# PRIJEPIS POTPISA

- ✓ Uredno ispunjene obveze nastave Tjelesne i zdravstvene kulture na nekom od visokih učilišta u Republici Hrvatskoj. Dobiveni potpisi priznaju se za kolegij Tjelesna i zdravstvena kultura na Filozofskom fakultetu Sveučilišta u Zagrebu.
- ✓ Kod prijepisa potpisa donijeti oba Indeksa i doći na konzultacije odmah po primitku naljepnice u indeks.



# NE PRESKOČITE!

- ✓ Studenti koji po zdravstvenoj ili sportskoj osnovi dobiju prilagodbu obaveza, dužni su izvršiti svoju obvezu prema kolegiju na drugi dogovoreni način.
- ✓ Doći na konzultacije ili poslati *e-mail*

**ROK= 30.10.2014.**

# KONZULTACIJE

Sportska dvorana *Martinovka*  
Miramarska bb  
kabinet br. 7





# PRIJE NEGO ŠTO DOĐETE NA KONZULTACIJE SVAKAKO

- ✓ Pročitajte obavijesti *nastavnika* na oglasnoj ploči u zgradi Fakulteta i na *web-stranici* Katedre







- ✓ Kontaktirajte isključivo nositelja/icu kineziološke aktivnosti koju ste izabrali.
- ✓ Slobodno pitajte na nastavi i konzultacijama ili se javite nositeljima sporta putem zajedničkog e-maila: [tzk@ffzg.hr](mailto:tzk@ffzg.hr)

# RASPORED SATI kolegija TZK

za zimski semestar akademske godine 2014/2015. je  
na stranici Katedre:

[www.tzk.ffzg.unizg.hr](http://www.tzk.ffzg.unizg.hr)

Nakon što izaberete sport i termin satnice, u vezi sa svim  
vašim daljnjim pitanjima o kolegiju TZK-a  
možete kontaktirati  
nositelja/icu tog sporta.

Vidi, čitaj:

sve na *web-u* Katedre i osobnim stranicama  
nastavnika/ca.



# POČETAK NASTAVE

*Tjelesne i zdravstvene kulture u zimskom semestru  
2014/2015.*

***PONEDJELJAK, 13. listopada 2014.***











# SUFF – SPORTSKA UDRUGA FILOZOFSKOG FAKULTETA



## Ciljevi:

- promicanje sporta među studentima
- sudjelovanje studenata sportaša na sportskim natjecanjima i susretima
  - osnivanje sportskih sekcija

# STUDENTSKO SVEUČILIŠNO SPORTSKO PRVENSTVO

- ✓ Održava se tijekom akademske godine
- ✓ Organizator je natjecanja

Zagrebački sveučilišni športski savez

[www.zsss.hr](http://www.zsss.hr)









**MENS SANA IN CORPORE SANO!**



**HVALA !**