

1. OPĆE INFORMACIJE			
1.1. Nositelj kolegija	Svetlana Božić Fuštar, v. pred. Nikolina Skender, pred. Nenad Krošnjar, pred.		1.6. Godina studija u kojoj se kolegij izvodi
1.2. Naziv kolegija	Tjelesna i zdravstvena kultura 4		1.7. Bodovna vrijednost (broj bodova po ECTS sustavu)
1.3. Suradnici			1.8. Način izvođenja nastave (broj sati P + V + S + e-učenje)
1.4. Studijski program (prijediplomski, diplomski, integrirani)	Prijediplomski		1.9. Očekivani broj studenata na kolegiju
1.5. Status kolegija	X obavezni	izborni	1.10. Razina primjene e-učenja (1., 2., 3. razina), postotak izvođenja kolegija on line (maksimalno 20%)
2. OPIS KOLEGIJA			
2.1. Ciljevi kolegija	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. učenje novih motoričkih znanja,</li> <li>2. usavršavanje osnovnih teorijskih i praktičnih motoričkih znanja,</li> <li>3. sprečavanje procesa deterioracije ili preranog smanjivanja razina osobina i sposobnosti uslijed nedostatne tjelesne aktivnosti,</li> <li>4. osposobljavanje studenata za individualno tjelesno vježbanje i racionalno, sadržajno korištenje i provođenje slobodnog vremena,</li> <li>5. promicanje tjelovježbene i sportske kulture,</li> <li>6. pripomoć kvalitetnom životu u mladosti, zrelosti i starosti.</li> </ol>		
2.2. Uvjeti za upis kolegija i / ili ulazne kompetencije potrebne za kolegij	Za upis ovog kolegija potrebno je položiti kolegij Tjelesna i zdravstvena kultura 2		
2.3. Ishodi učenja na razini programa kojima kolegij pridonosi			
2.4. Očekivani ishodi učenja na razini kolegija (3-10 ishoda učenja)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ponoviti zadane nove elemente pojedine kineziološke aktivnosti u serijama;</li> <li>2. Demonstrirati nekoliko osnovnih i specifičnih vježbi zagrijavanja za pojedinu kineziološku aktivnost;</li> <li>3. Prikazati tehničkih i/ili taktičkih elemenata pojedine kineziološke aktivnosti;</li> <li>4. Demonstrirati pravila pojedine kineziološke aktivnosti;</li> <li>5. Pokazati pravilno izvođenje novih elemenata pojedine kineziološke aktivnosti;</li> <li>6. Demonstrirati vježbe snage i gibljivosti u svrhu prevencije mišićno-koštanih poremećaja</li> <li>7. Preispitati usvojene prehrambene navike i navike redovite tjelovježbe;</li> <li>8. Izdvojiti specifična motorička znanja i vještine u funkciji obavljanja zanimanja</li> <li>9. Integrirati motorička znanja i vještine za samostalno tjelesno vježbanje i/ili natjecanje</li> <li>10. Kreirati aktivni odmor (aktivna stanica između učenja, na poslu, tijekom slobodnog vremena);</li> </ol>		
2.5. Opis sadržaja kolegija	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. A program – osnovne redovne kineziološke aktivnosti (KA): Atletika (Sportsko hodanje, Jogging);</li> <li>2. A program – osnovne redovne kineziološke aktivnosti (KA): Sportovi s reketom (Badminton, Stolni tenis);</li> <li>3. A program – osnovne redovne kineziološke aktivnosti (KA): Fitness programi (Fitness mix, Aerobika mix, Pilates mix, Morning</li> </ol>		

	<p>workout, Stretch&amp;relax, Booty&amp;Core, Nordijsko hodanje );</p> <p>4. A program – osnovne redovne kineziološke aktivnosti (KA): Sportovi s loptom (Mali nogomet, Košarka, Odbojka, Rukomet);</p> <p>5. A program – osnovne redovne kineziološke aktivnosti (KA): Borilački sportovi i vještine (Wing tzun/Kung fu, Kendo, Taiji (Taijiquan), Qigong, Karate, Samoobrana, Kineske unutarnje borilačke vještine);</p> <p>6. A program – osnovne redovne kineziološke aktivnosti (KA): Sportovi u vodi (Plivanje, Vaterpolo);</p> <p>7. A program – osnovne redovne kineziološke aktivnosti (KA): Plesni izrazi (Društveni ples, Dance mix, Trbušni ples, Klasični balet, Jazz dance, Dance fun, Suvremeni ples, Street dance, Salsa, Zumba, Narodni ples)</p> <p>Plesne navijačke skupine (Cheer i pom pon dance);</p> <p>8. A program – osnovne redovne kineziološke aktivnosti (KA): Strateške misaone igre (Šah, Kineski šah/Xiangqi, GO/Weiqi),</p> <p>A program – osnovne redovne kineziološke aktivnosti (KA): Planinarske i pješačke ture,</p> <p>9. A program – osnovne redovne kineziološke aktivnosti (KA): Zdravstveni program (Adaptirano tjelesno vježbanje);</p> <p>Ostale kineziološke aktivnosti, obzirom na interes studenata te materijalne i ostale nužne uvjete provođenja</p> <p>10. B program – fakultativne interesne kineziološke aktivnosti (KA) uz novčanu participaciju: Fitness programi (Joga, Fitness teretana, Aerobika u vodi), Klizanje, Koturaljkanje, Streljaštvo, Bowling, Squash, Slobodno penjanje na umjetnoj stijeni, Biciklizam, Tenis, Jahanje, Veslanje, Sinkronizirano plivanje, Jedrenje, Skijanje; Ostale kineziološke aktivnosti, s obzirom na interes studenata te materijalne i ostale nužne uvjete provođenja</p> <p>11. C program – kineziološke aktivnosti (KA) za studente s invaliditetom</p> <p>12. D program – izborne kineziološke aktivnosti (KA) za studente viših godina studija</p> <p>13. E program – nastava na daljinu u slučaju izvanrednih okolnosti</p> <p>14. F program – auditorne vježbe: edukativne tribine, seminari, radionice, tečajevi i ostalo</p> <p>15. G program – putovanja i izleti s organiziranom nastavom iz TZK</p>								
2.6. Vrste izvođenja nastave:	<p>Predavanja</p> <p>Seminari i radionice</p> <p><b>X</b> Vježbe</p> <p>Online u cijelosti</p> <p>Mješovito e-učenje</p> <p>Terenska nastava</p>	<p>Samostalni zadaci</p> <p>Multimedija i mreža</p> <p>Laboratorij</p> <p>Mentorski rad</p>	2.7. Komentari:						
2.8. Obveze studenata	<p>Studenti su obavezni prisustvovati i aktivno sudjelovati na najmanje 80% od ukupnog broja sati nastave.</p> <p>Studenti/ice trebaju odabrati bilo koju od ponuđenih kinezioloških aktivnosti (ovisno o interesu, mogućnostima, usklađivanju s obavezama studijskog programa i zdravstvenom statusu). Odabrana aktivnost pohađa se tijekom cijelog semestra.</p> <p>Za upis TZK3 preduvjet je obavljen i položen TZK1. Za upis TZK4 preduvjet je obavljen i položen TZK2.</p> <p>Nastavne obveze studenata sportaša, studenata s invaliditetom i studenata koji su ostvarili pravo na potpis na drugom visokom učilištu reguliraju se posebnim aktima.</p>								
2.9. Praćenje rada studenata	Pohađanje nastave			Istraživanje			Praktični rad		
	Eksperimentalni rad			Referat					
	Esej			Seminarski rad					
	Kolokvij			Usmeni ispit					
	Pismeni ispit			Projekt			Broj bodova po ECTS sustavu		
2.10. Obvezna literatura (dostupna u knjižnici i / ili na drugi način)	<b>Naslov</b>					<b>Dostupnost u knjižnici</b>		<b>Dostupnost putem ostalih medija</b>	

	<p>1. Nema obvezne literature iz predmeta Tjelesne i zdravstvene kulture. Studente/ice upućuje se na literaturu vezanu uz tjelesnu i zdravstvenu kulturu, uz poboljšanje i očuvanje psihofizičkog zdravlja, pravilnu prehranu, prevenciju nastanka ozljeda, povijest sporta, pravila sportskih igara, načine i ciljeve treninga, važnost redovitog vježbanja tijekom cijelog života, aktualnosti u svijetu sporta, rekreacije i kineziterapije.</p> <p>No compulsory reading material is necessary since there is no examination. Students are encouraged to read literature on physical and health education, health improvement, health protection, healthy diet, injury prevention, history of sport, sport rules, methods and goals of training, the importance of regular exercise throughout life, news on sport, recreation and kinesitherapy.</p>		
2.11. Dopunska literatura	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bagarić, I. i Vadjon, I. (2020). Vježbe za muskuloskeletno zdravlje / Exercises for the musculoskeletal health Medicinska naklada.</li> <li>2. Moore, A. (2002). Standardni plesovi/ Ballroom dancing: Naklada znanje.</li> <li>3. Mišigoj-Duraković, M. (2008). Kinantropologija – biološki aspekti tjelesnog vježbanja. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu</li> <li>4. Jukić, I., Marković. G. (2005). Kondicijske vježbe s utezima. Zagreb. Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.</li> <li>5. Sertić, H. (2004). Osnove borilačkih sportova, Zagreb. Kineziološki fakultet.</li> <li>6. Janković, V., N. Marelić (2003). Odbojka za sve, Zagreb: Autorska naklada</li> <li>7. Wilson, L. (2003). Ultimate Guide to Cheerleading. New York</li> <li>8. Anderson, B. (1980.) Stretching: Gopal Zagreb.</li> <li>9. Čorak, N. (2001). Fitness Bodybuilding. Zagreb: Hinus.</li> <li>10. Klinika za dječje bolesti Zagreb, Služba za reproduktivno zdravlje (2001). Kontracepcija - vodič kroz metode i sredstva za sprječavanje trudnoće, Zagreb.</li> <li>11. Clark, N. (2000). Sportska prehrana. Zagreb: Gopal.</li> <li>12. Mahešvarananda, P. M. (2000). Sustav joga u svakodnevnom životu. Ibera Verlang, Beč.</li> <li>13. Mišigoj-Duraković, M. i sur. (1999). Tjelesno vježbanje i zdravlje. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu.</li> <li>14. Jagodić Rukavina, A. M. (2019.) Body tehnika-Naučite slušati svoje tijelo: Nakladnik PBS, Centar sportske izvrsnosti, Zagreb.</li> <li>15. Lijepa&amp;aktivna (2016). Trčanje - vodič za početnike: AdriaMedia Zagreb, (160 str.) ISBN9789537827953</li> <li>16. Siler, B. (2000). Pilates tijelo / The Pilates Body: Naklada Biovega Zagreb.</li> <li>17. Clark, N. (2008). Sportska prehrana: Gopal Zagreb.</li> <li>18. Hrvatski plivački savez (2018). Plivanje: Klara Šiljeg Zagreb.</li> <li>19. Keros, P., Pećina, M. (2020). Funkcijska anatomija lokomotornog sustava, Ljevak, Zagreb.</li> <li>20. Babić-Naglić Đ. i suradnici (2013). Fizikalna i rehabilitacijska medicina. Medicinska naklada, Zagreb</li> <li>21. Jajčević, Z. (2010). Povijest športa i tjelovježbe. Kineziološki fakultet, Zagreb.</li> <li>22. Babić, Z. (2018). Sportska kardiologija : kardiologija sporta, tjelesne i radne aktivnosti. Medicinska naklada : Kineziološki fakultet, Zagreb.</li> <li>23. Arnold G. Nelson, Kokkonen, J. (2011). Anatomija istezanja. Vodič za povećanje gipkosti i mišićne snage, Izdavač: Znanje.</li> <li>24. Volčanšek, B. (2002). Bit plivanja, Kineziološki fakultet u Zagrebu, Udžbenici Sveučilišta u Zagrebu = Manualia universitatis studiorum Zagrabiensis</li> <li>25. Anderson, B., Burke, E., Peal (1997). Fitness za sve, Programi treninga za žene i muškarce, Data Status udžbenici</li> <li>26. Caliguri, P., Herbst, D. (2005). Nogomet: tehnike i taktike za vrhunsku igru, Gopal.</li> <li>27. Schmidt, Colin E. (2009). Nogomet: napredne vježbe, Gopal.</li> </ol>		

	<p>28. Matković, B., Knjaz, D., Rupčić, T. (2015). Temelji košarkaške igre: materijali za nastavu. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu</p> <p>29. Rubin, P (2004). Košarka-Taktika. Novi Sad: Graph Style</p> <p>30. Kondrič, M, Furjan-Mandić, G. (2002). Fizička priprema stolnotenisača. Zagrebački športski savez. Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.</p> <p>31. Gus, G.(1992). Jazz Dance. Princeton Book Company</p> <p>32. Mišigoj-Duraković, M. i suradnici (2018). Tjelesno vježbanje i zdravlje, Znanje.</p>
2.12. Ostalo (prema mišljenju predlagatelja)	