



Kineziološka kultura I, II, III, IV

Natalija Špehar, v. pred.
prof. kineziologije

Što je Kineziologija?

- grč. **kinezis** - kretanje, pokret
- grč. **logos** – znanost

Kineziologija je znanost o kretanju

Kineziologija je znanost koja proučava zakonitosti upravljanja procesom vježbanja i posljedice tih procesa na ljudski organizam. (Mraković, 1992.)

Kineziološka kultura - KK

- **O razlozima za promjenu naziva predmeta najbolje se već izrazio naš uvaženi Professor emeritus Vladimir Findak**
- *„...Apostrofirajući naziv kineziološka kultura naglašava se jedinstvo znanosti, stručnjaka i struke.*
- *Promjena naziva Tjelesna i zdravstvena kultura u Kineziološka kultura nipošto nije formalno, već suštinsko pitanje, a predložena promjena naziva predmeta posljedica je spoznajnoteorijskog postignuća kineziologije, kao supstratne znanosti, kineziološke edukacije kao njezina primijenjenog područja i kineziološke metodike kao primijenjene znanstvene discipline... ”(Croatian Journal of Education, Vol.16; No.3/2014, pages: 623-641)*


OSNOVNI CILJ KK

Usvajanje zdravog načina života u svrhu održanja i poboljšanja zdravlja i prevencije bolesti

OSTALI CILJEVI KK

- ✓ zadovoljavanje potrebe za kretanjem, igrom i druženjem
- ✓ razvoj i održanje funkcionalnih i motoričkih sposobnosti
- ✓ spriječavanje preranog pada osobina i sposobnosti uslijed nedostatne tjelesne aktivnosti
- ✓ učenje novih i utvrđivanje već naučenih motoričkih znanja

- ✓ usvajanje teorijskih kinezioloških znanja
- ✓ stjecanje poželjnih navika i stavova prema redovitom tjelesnom vježbanju
- ✓ osposobljavanje za individualno, cjeloživotno tjelesno vježbanje
- ✓ promicanje sportske kulture, fair play
- ✓ stjecanje znanja o prevenciji profesionalnih oboljenja



**Današnji, pretežno sjedeći
način života, nameće
potrebu za redovitim,
ciljanim i primjerenim
tjelesnim aktivnostima**

Kako položiti KK?

- ✓ Iz ovog predmeta studenti ne dobivaju numeričku već **opisnu ocjenu** s oznakom **P (položen)** koja definira **zalaganje i redovitost pohađanja nastave** – u ISVU status predmeta „položen”
- ✓ **Kriterij za dobivanju potpisa** je identičan odredbi o dobivanju potpisa na visokoškolskim studijima - kolegij KK održava se 30 sati nastave/vježbi po semestru

Kako postići status predmeta „položen“?

- ✓ Nastava se provodi **odabirom jedne ili više aktivnosti iz ponuđenih sportskih programa prema osobnim interesima svakog studenta/ice**
- ✓ Broj i vrsta ponuđenih sportskih sadržaja ovisi o materijalnim mogućnostima pojedinog visokog učilišta

Kako se održava nastava iz KK

- ✓ Nastava i izvanastavne djelatnosti studenata iz KK izvode se izvan satnice **kao obvezne u prvoj i drugoj godini** preddiplomskog studija
- ✓ **Neobvezne su i dobrovoljne** u ostalim godinama studija
- ✓ Ovoj nastavi se na TVZ-u pripisuje 1 ECTS bod
- ✓ **Studenti koji ne izvrše svoje obaveze** tijekom semestra trebat će isti predmet ponovno upisati sljedeće akademske godine

Problema nemaju...

- ✓ studenti koji **uredno pohađaju nastavu**, zalažu se i aktivno sudjeluju u njenom provođenju
- ✓ studenti koji se **natječu na studentskim sportskim natjecanjima za TVZ** (u određenoj mjeri)
- ✓ studenti koji su **oslobođeni** po jednom od kriterija **ali obave sve svoje obaveze** prema KK

**Tijekom jednog
semestra potrebno
je skupiti
18 KK bodova**

AKTIVNOST - TRAJANJE	BROJ KK BODOVA
1 sat u dvorani, na bazenu..... (60 min)	1 bod
Pješačka tura na Jarunu	1 bod
Pješačko-planinarska tura na Medvednicu	3 boda
Natjecanje – jednokratno (npr. karate, šah...)	4 boda
Natjecanje – 1 kolo (npr. rukomet, nogomet...)	2 boda
Natjecanje – medalja (+ bodovi za natjecanje)	4 boda

- ✓ Studenti mogu izabrati **1 sportsku aktivnost + pješačke/pješačko-planinarske ture**
- ✓ Studenti koji se odluče za neku od aktivnosti u dvorani/bazenu mogu **propuštene termine nadoknadi na pješačko-planinarskim ili pješačkim turama na Jarunu**
- ✓ Mogu se izabrati i samo pješačke/planinarske ture
- ✓ Jedan semestar ima 15 radnih tjedana pa treba paziti koliko se može skupiti u dvorani (pazite na praznike i blagdane)
- ✓ **Ostanak dva sata za redom ne priznajemo**, ali ako ima mjesta slobodno ostanite

Preduvjeti

- ✓ **KK 1** – upisuje se u zimskom semestru 1. godine
- ✓ **KK 2** – upisuje se u ljetnom semestru 1. godine
- **preduvjet** – **da imate upisanu KK 1**
- ✓ **KK 3** – upisuje se u zimskom semestru
- **preduvjet** – **da imate položenu KK 1**
- ✓ **TZK 4** – upisuje se u ljetnom semestru
- **preduvjet** – **da imate položenu KK 2**

**Ako niste obavili svoje
obaveze uskraćujemo potpis**

Kako odabrati program?

- ✓ **Može se odabrati jedna sportska aktivnost + pješačko-planinarska tura ili samo pješačenje**
- ✓ **Odabir izbornog programa nastave KK vrši se tijekom prva 3 tjedna od početka semestra** prijavom direktno na nastavi **nakon što dobijete raspored ostalih predavanja**
- ✓ **Svaki semestar se mogu promijeniti programi**

I onda...?

- ✓ Dođite na sportsku aktivnost u točno određeno vrijeme prema rasporedu
- ✓ Ponesite sportsku opremu primjerenu aktivnosti koju ste odabrali
- ✓ Termine popunjavamo do određenog broja prema sistemu "Tko prvi, njegova djevojka!"
- ✓ Grupe popunjavamo do maksimalno 30 osoba
- ✓ Nemojte čekati zadnji čas jer vrijeme jako brzo prolazi

Naša preporuka

Odaberite aktivnosti na koje vremenski možete stići i koje vas interesiraju!

Što se može izabrati?

- Aerobik
- Badminton
- Fitness/Teretana
- Jedrenje
- Joga
- Klizanje
- Košarka
- Nanbudo
- Nogomet
- Odbojka
- Pilates
- Pješačke ture – Jarun
- Planinarske ture - Sljeme
- Plivanje
- Rukomet – samo ekipa
- Sportsko penjanje
- Squash
- Stolni tenis
- Streljaštvo
- Šah
- Tenis
- Vaterpolo

- ✓ Većina sportskih aktivnosti je **potpuno besplatna**
- ✓ Neke aktivnosti se **provode uz participaciju** studenata po vrlo povoljnim cijenama – klizanje, slobodno penjanje, nanbudo, joga
- ✓ **Sezonski se organiziraju škole jedrenje i skijanja/bordanja** koje u organizaciji naših kolega priznajemo za 50% nastave jednog semestra – nije besplatno, ali su povoljnije cijene
- ✓ Odlazak u neke teretane, prostore za vježbanje, škole plesa i slično koje **nisu u našoj nadležnosti ne priznajemo kao odradu predmeta KK**

Evidencija dolazaka

- Preko posebne aplikacije



Evidencija dolazaka

- Evidencija dolazaka provodi se preko **QR koda** koji je poseban za svakog studenta
- QR kod možete „skinuti“ na stranici <https://kinezioloska-kultura.tvz.hr/>
- Upišete svoj JMBAG, kliknete prikaži i kad se pojavi QR kod spremite ga na svoj mobitel ili isprintate
- Svaki put kad dođete na nastavu mi skeniramo vaš kod i to se automatski sprema u bazu dolazaka



TEHNIČKO VELEUČILIŠTE U ZAGREBU
POLYTECHNICUM ZAGRABIENSE

JMBAG (npr. 0246123456)

Prikaži

1. Unesite svoj JMBAG (10 znamenki)
2. QR kod koji se generira isprintajte ili spremite na mobitelu
3. Kod pokažite profesoru kad dođete na nastavu TZK, on će ga skenirati i plus će vam biti pridodan
4. Kada i službeno završe upisi (2 tjedna nakon početka nastave u semestru) biti će dodane liste studenata i svaki student će skenom koda moći vidjeti koliko pluseva ima i na kojim terminima je bio

Za sva pitanja i nejasnoće obratite se vašem profesoru.

Kako provjeriti broj svojih dolazaka?

- <https://kinezioloska-kultura.tvz.hr/JMBAG>
- npr. <https://kinezioloska-kultura.tvz.hr/02460.....>



Nastavnici iz KK na TVZ-u

- Nastavu KK podjelili smo između četiri zaposlena nastavnika (kineziologa) prema sportskim sadržajima koje vodimo
- **Nastavnik** koji je **nadležan za pojedini sportski sadržaj vodi evidenciju vaših dolazaka (skenira QR kod)** koje svi nastavnici razmjenjuju na kraju semestra
- **Nastavnik koji je nositelj kolegija** na pojedinom studijskom programu evidentira vaše zalaganje stavljanjem statusa predmeta na „položen“ u ISVU na kraju svakog semestra čime se potvrđuje da ste izvršili obaveze prema ovom kolegiju

Nastavnici iz KK na TVZ-u

NASTAVNIK - Boris Metikoš, viši predavač, prof. kineziologije

MJESTO KONZULTACIJA - Konavoska 2, soba 1104/1.kat

VRIJEME KONZULTACIJA - Srijeda od 09:30 - 10:30

KONTAKT - bmetikos@tvz.hr

NOSITELJ KOLEGIJA - Preddiplomski stručni studij elektrotehnike – redoviti & izvanredni studij

NADLEŽNOST ZA SPORTSKE SADRŽAJE – Rukomet, Rukomet na pijesku, Teretana (Fitnes), Mali nogomet, Atletika, Duatlon, Borilački sportovi (Judo, Karate, Tae Kwon Do), Klizanje

Nastavnici iz KK na TVZ-u

NASTAVNIK - Marko Milanović, predavač, prof. kineziologije

MJESTO KONZULTACIJA - Konavoska 2, soba 1104

VRIJEME KONZULTACIJA - Ponedjeljak od 11:30 – 12:30

KONTAKT - mmilanovic@tvz.hr

NOSITELJ KOLEGIJA - Preddiplomski stručni studij računarstva – redoviti & izvanredni studij

NADLEŽNOST ZA SPORTSKE SADRŽAJE – Košarka, Košarka 3x3, Odbojka, Odbojka na pijesku, Bowling, Kros, Rolanje, Pješčenje, Planinarenje

Nastavnici iz KK na TVZ-u

NASTAVNIK - Valter Perinović, predavač, mag. kineziologije

MJESTO KONZULTACIJA - Konavoska 2, soba 1104

VRIJEME KONZULTACIJA - Utorak od 10:45 - 11:45

KONTAKT - vperinovic@tvz.hr

NOSITELJ KOLEGIJA - Preddiplomski stručni studij informatike – redoviti & izvanredni studij; Preddiplomski stručni studij mehatronike – redoviti & izvanredni studij; Preddiplomski stručni studij strojarstva redoviti & izvanredni

NADLEŽNOST ZA SPORTSKE SADRŽAJE – Badminton, Stolni tenis, Tenis, Skijanje, Streljaštvo, Squash, Šah

□

Nastavnici iz KK na TVZ-u

NASTAVNICA - Natalija Špehar, viša pred., prof. kineziologije

MJESTO - Avenija Većesalava Holjevca 15, soba 212/1.kat

VRIJEME - Četvrtak od 10:00 - 11:00

KONTAKT - nspehar@tvz.hr

NOSITELJICA KOLEGIJA - Preddiplomski stručni studij graditeljstva
– redoviti & izvanredni studij

NADLEŽNOST ZA SPORTSKE SADRŽAJE – Badminton, Mali nogomet, Nogomet, Plivanje, Vaterpolo, Grupni fitnes programi (aerobik, pilates, workout,), Joga, Nanbudo, Slobodno penjanje, Jedrenje

Lokacije

TVZ nema svoju dvoranu – koristimo razne lokacije u ZG

- Zagrebački velesajam (razni paviljoni), Avenija Dubrovnik 15
- Shopping centar Prečko, Slavenskog 1
- Studentska dvorana (preko puta GF-a), Kačićeva 23
- Studentska dvorana "Martinovka", Miramarska bb
- Zimsko plivalište Mladost (pokraj Doma sportova), Trg K. Ćosića 10
- Sportski centar Concordia – Klanječka ulica 37A
- BPM aerobic centar (2 lokacije) – Selska cesta 119, Nova cesta 37
- Fitness centar XXL, Zagrebački velesajam
- Aerofitness Sparta Gym, Medarska 69
- Jarun – pješačka tura
- Medvednica – pješačko-planinarske ture
- ŠRC Šalata – klizalište, Schlosserove stube 2
- Streljačko društvo Savica, V. Ruždjaka 21
- Tehničko veleučilište u Zagrebu, Konavoska 2, Studentski klub

Lokacije – kako se snaći

- ▣ Raspored programa i lokacija gdje se koji program održava vjerojatno će odrediti što ćete odabrati kao svoju aktivnost
- ▣ Na posebnim web stranicama iz KK možete pogledati gdje se što održava
- ▣ <http://nastava.tvz.hr/tzk-GRO>



Prijepis potpisa

- ✓ **Studenti koji su izvršili obavezu** prema kolegiju Tjelesna i zdravstvena kultura **na bilo kojem drugom visokom učilištu** stječu pravo prijepisa potpisa u skladu s Bolonjskom deklaracijom.
- ✓ Po potpis treba doći **tijekom studenog u vrijeme konzultacija i donijeti stari index**

Oslobođenja

- ✓ **Studenti mogu biti djelomično ili potpuno oslobođeni od nastave KK po zdravstvenoj ili sportskoj osnovi**
- ✓ **Potrebna dokumentacija za oslobođenje predaje se tijekom prva tri tjedna od početka nastave za svaki semestar predmetnom nastavniku na konzultacijam**
- ✓ **Za zimski semestar do 26.10.2018.**
- ✓ **Za ljetni semestar do 20.03.2019.**

Zdravstvena oslobođenja

- ✓ Odnosi se na studente koji predaju zahtjev za oslobođenje po zdravstvenoj osnovi
- ✓ **Za oslobođenje je potrebno donijeti:**
 - **kopiranu** zdravstvenu dokumentaciju
 - molbu za oslobođenje

O oslobođenju odlučuje naša liječnica temeljem dokumentacije u suradnji s premetnim nastavnikom

Zdravstvena oslobođenja

✓ **Oslobođeni studenti:**

- Pišu seminarski rad u dogovoru s predmetnim nastavnikom
- Pomažu u organizaciji nastave i natjecanja
- Dolaze na sportsku aktivnost prema preporuci naše liječnice

Privremeno zdravstveno oslobođenje

- ✓ **Oslobođenje se može dobiti i tijekom trajanja semestra ako je u pitanju povreda ili bolest**
- ✓ U tom slučaju potrebno je donijeti ispričnicu za taj period **isključivo od naše liječnice**
- ✓ Sve ostale ispričnice se **ne uvažavaju**
- ✓ **Ispričnica za 1 tjedan donosi 1 KK bod**

Liječnica nadležna za TVZ

ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO DR. ANDRIJA ŠTAMPAR Služba za školsku i adolescentnu medicinu

- **LIJEČNICA** - Dajana Malenica, dr. med.
- **SESTRA** – Jelena Rogar, vms
- **LOKACIJA** - Hirčeva 1, Zagreb
- **RADNO VRIJEME** - parni datumi – prijepodne; neparni datumi – poslijepodne
- **KONTAKT** - 01/2304-372

Sportska oslobođenja

- ✓ **Odnosi se na sportaše koji se aktivno bave sportom i redovito treniraju.**
- ✓ **Za oslobođenje je potrebno donijeti:**
 - molbu za oslobođenje
 - potvrdu Saveza i Kluba za koji nastupate
 - kopiju sportske knjižice za tekuću godinu s obavljenim liječničkim pregledom
 - potvrdu kluba s kojim trenirate u Zagrebu ako nastupate za klub koji nije iz Zagreba i bliže okolice

**Sportaši su obavezni nastupati
na studentskim sportskim
natjecanjima za TVZ ako je
njihov sport u sustavu
natjecanja da bi im se
djelomično ili potpuno
priznalo sportsko
oslobođenje od nastave KK**

Sportska stipendija

- Za sportaše koji „brane“ boje TVZ-a i osvoje jedno od prva 3 mjesta na zagrebačkom, državnom i/ili međunarodnim studentskim sportskim natjecanjima
- Oslobođenje od plaćanja fiksnog dijela školarine djelomično ili u potpunosti u sljedećoj akademskoj godini

Informacije o KK

- ✓ **Oglasna ploča**
- ✓ **WEB stranica kolegija Kineziološka kultura - <http://nastava.tvz.hr/tzk-GRO>**
- ✓ **Intranet web stranice TVZ-a**
<http://moj.tvz.hr>

Pješačko-planinarske ture

- ✓ Održavaju se subotom – 10 tura u semestru
- ✓ Postoje već sad definirani datumi za cijeli semestar na webu i oglasnoj ploči
- ✓ U slučaju jake kiše ili jako lošeg vremena, tura se odgađa i održat će se u nekom od slobodnih termina – novi termin će biti naknadno objavljen
- ✓ Obavijest o odgađanju ture stavljamo na intranet stranice TVZ-a do 08:00 sati. U tom slučaju nastavnik nije dužan doći na turu.
- ✓ Ako nema obavijesti, ima ture.

U planini je važno...

- ✓ Doći na vrijeme – čekanja nema
- ✓ Doći u prikladnoj odjeći i obući – slojevito se obucite, obujte čvrste cipele koje se ne kližu
- ✓ Ponijeti suhu odjeću za presvlačenje – ruksak, majica, potkošulja, čarape...
- ✓ Imati jaknu za svaki slučaj – u planini je uvijek hladnije i vlažnije
- ✓ U slučaju lošijeg vremena ponijeti kišobran na sklapanje, rukavice, kapu, šal...
- ✓ Dobro je imati bočicu s vodom i nešto hrane
- ✓ Ne odvajati se od grupe



Želimo vam ugodno vježbanje!