

PRIRODOSLOVNO-MATEMATIČKI FAKULTET SVEUČILIŠTA U ZAGREBU

Tjelesna i zdravstvena kultura 1., 2., 3. i 4.

Nastava Tjelesna i zdravstvena kultura počinje 12. listopada 2020. kada će se znati točno vrijeme i mjesto održavanja, a prema utvrđenim grupama po smjerovima i odsjecima.

Cilj tjelesne i zdravstvene kulture u visokom obrazovanju je (1) učenje novih konvencionalnih motoričkih znanja, (2) usavršavanje temeljnih teorijskih i praktičnih kinezioloških znanja, (3) utvrđivanje interesa, antropoloških obilježja i motoričke informiranosti (4) sprečavanje procesa deterioracije ili preranog pada osobina, sposobnosti i motoričkih znanja uslijed nedostatne tjelesne aktivnosti (5) osposobljavanje studenata za individualno tjelesno vježbanje (6) promicanje sportske kulture i (7) unapređenje socijalne komunikacije.

NASTAVA

A/ Oblici nastave

Nastava se odvija putem vježbi i konzultacija.

Zbog novonastale situacije COVID-19 nismo u mogućnosti biti u dvorani Martinovka i baviti se raznim kineziološkim aktivnostima, već će se nastava TZK u zimskom semestru odvijati na otvorenim terenima (Jarun, Maksimir, Bundek, Botanički vrt) i online.

Na nastavu TZK studenti će dolaziti u vrijeme koje će biti u rasporedu i u grupi u kojoj pohađaju i ostalu nastavu. Neće biti mogućnosti prelaska iz grupe u grupu iz istih razloga.

Nastava TZK će se održati u dva dijela u zimskom semestru.

Prvi dio nastave biti će kontaktni način koji će se održati kroz 6 termina kontaktne nastave na otvorenom, a u drugom djelu održat će se kroz 6 termina online nastave vodeći Dnevnik vježbanja uz upute putem naše web stranice za TZK.

Prvi dio, kontaktna nastava na otvorenom, biti će u obliku pješačkih tura uz edukaciju o tome kako i što vježbati, kako pravilno izvoditi vježbe, kako pravilno hodati, trčati i kako izbjeći ozljede. Na nastavi će se educirati o tome koji otkucaji srca su potrebni za postizanje trening zone, kako pravilno disati, pravilno provoditi vježbe istezanja i prolaziti faze oporavka. Studenti će naučiti kako odabrati vježbe koje mogu samostalno izvoditi kod kuće, na otvorenim terenima sa ili bez rekvizita.

Drugi dio nastave TZK koji se sastoji od 6 termina, studenti bi odradili online, samostalno kod kuće uz obavezno vođenje Dnevnika vježbanja.

Vježbanje kod kuće studenti bi samostalno provoditi uz naše redovite upute, a bile bi u obliku različitih zanimljivih programa koje bi svaki tjedan objavljivali na našoj web stranici PMF-a predviđenoj za nastavu TZK.

B/ Obveze studenata i uvjeti za dobivanje potpisa iz kolegija TZK

Nastava kolegija TZK je zakonski obvezna za sve redovne studente/ce I. i II. godine studija (4 semestra) i iz tog predmeta studenti ne dobivaju numeričke ocjene već samo potpis o redovitosti pohađanja nastave.

Osnovom redovnog pohađanja nastave TZK, studenti/ce stječu pravo na potpis u indeks za svaki pojedini semestar.

Za potpis je potrebno odraditi ukupno 12 termina u zimskom semestru koji su podijeljeni na prvi kontaktni dio nastave kroz 6 termina na otvorenom koje će voditi predmetni profesori i drugi dio od 6 termina online nastave uz vođenje Dnevnika vježbanja u koji će upisivati što su i koliko radili prema uputama koje će dobiti od nastavnika.

Za pješačkih tura na otvorenom svaki student će dobiti svoju evidencijsku karticu na koju će upisati svoje ime i prezime, godinu i smjer studija na koju će se svaki sat potpisati nastavnik.

C/ Oslobođenja od nastave Tjelesne i zdravstvene kulture za jedan ili oba semestra

Studenti/ce s posebnim zdravstvenim potrebama

Na osnovu utvrđenog zdravstvenog stanja, dobi i spola, te morfoloških karakteristika, funkcionalnih i motoričkih sposobnosti, liječnik i nastavnik tjelesne i zdravstvene kulture utvrđuju program za svakog studenta.

Potrebno je poslati mailom liječničku dokumentaciju do 31. listopada 2020. godine. U suradnji s Zavodom za javno zdravstvo grada Zagreba i nadležnim liječnikom za Fakultet, studenti/ce se uključuju u posebne programe nastave ili se oslobađaju od nastave tjelesne i zdravstvene kulture

Studenti/ce sportaši

Studenti/ce koji se žele uključiti u sportske sekcije i natjecati se za fakultet javljaju se nastavnicima u vezi treninga i natjecanja.

Studenti sportaši I i II savezne lige mogu se osloboditi nastave tjelesne i zdravstvene kulture uz bavezu natjecanja za Fakultet. Potrebno je poslati mailom ovjerenu člansku natjecateljsku iskaznicu kluba do 31. listopada tekuće godine.

Na stranicama intraneta dodavat ćemo vam nove prijedloge i programe za samostalno vježbanja, razne linkove i aplikacije za praćenje tjelesne aktivnosti i prehrane.

Budite odgovorni i čuvajte sebe i sve s kojima ste u kontaktu.

Za sva dodatna pitanja slobodno nam se obratite.

Vaši nastavnici iz Tjelesne i zdravstvene kult

Ksenija Fučkar Reichel, v. pred., prof.

Xenia_f@yahoo.com

Jure Vulić, v. pred., prof.

jvulic@net.hr