KRATKE UPUTE ZA STUDENTE

NASTAVA, UVJETI ZA POTPIS, POTPISI

- **NASTAVA**

Tjelesna i zdravstvena kultura izvodi se kroz **obvezatnu nastavu u prvoj i drugoj godini** preddiplomskog odnosno integriranog studija. Nastava i izvannastavne djelatnosti izvode se izvan satnice. Ovoj nastavi **ne pripisuju se ECTS bodovi**.

Oblici nastave TZK:

1. Osnovni redovni program - odvija se u sportskoj dvorani PBF-a ,,Kačićeva", te na ŠRC Jarun, Savskom nasipu, u Parku prirode Medvednica, Fakultetu Strojarstva i brodogradnje, prostorijama Hrvatskog akademskog šahovskog kluba Mladost prostorima streljačkog kluba Savica, Zagrebačkom Velesajmu te na sportskim terenima Kineziološkog fakulteta

- **polistrukturalna gibanja:**
  - sportske igre: košarka, odbojka, rukomet, mali nogomet, australski nogomet
  - stolni tenis, badminton
- **monostrukturalna gibanja:**
  - atletika, pješačenje (usmjereno kretanje sa zadacima), rolanje, biciklizam
- **kompleksna gibanja:**
  - vježbe jačanja i istezanja, fitness programi
- **estetska gibanja:**
  - salsa – 2. godina
- **šah**

2. Program za studente sportaše - namijenjen je aktivnim i bivšim sportašima koji se uključuju u sportske sekcije te u okviru njih treniraju i nastupaju na sveučilišnim sportskim natjecanjima, kako u momčadskim tako i u individualnim sportovima.

- **Rad u sekcijama Sportske udruge Fakulteta kemijskog inženjerstva i tehnologije "Tigrovi"**
  - treninzi reprezentacije fakulteta: mali nogomet, košarka, rukomet, odbojka, st. tenis
- **Sportska natjecanja**
  - sveučilišno prvenstvo Grada Zagreba, prijateljske i trening utakmice, međufakultetski turniri, državno sveučilišno prvenstvo

Pravo prvenstva izbora programa imaju studenti koji TZK slušaju po prvi put ili su do sada uredno izvršavali svoje obaveze iz ovog kolegija. Student/ica može izabrati jedan program.

VAŽNO!!! Obavijest o vremenu i mjestu održavanja pješačkih i pješačko- planinarskih tura bit će objavljena najkasnije tijekom srijede za narednu subotu.

OPREMA - na nastavu je potrebno doći u odgovarajućoj opremi; u dvoranu je potrebno donijeti **ČISTE tenisice** (koje ćete isključivo koristiti u dvorani) te **sportsku odjeću** - kratka majica, donji dio trenirke ili kratke hlače, tajice i sl. Na pješačke i pješačko – planinarske ture po potrebno je doći u **SPORTSKOJ OBUĆI** - tenisice, sportska obuća za planinarenje i sl. i prikladnoj odjeći. Također je dobro ponijeti vodu, sok te suhu odjeću.

Bivši ili aktivni studenti sportaši mogu se uključiti u studentske sportske sekcije (futsal, rukomet, odbojka, košarka, st. tenis) te trenirati unutar njih i natjecati se na Sveučilišnom prvenstvu - studenti koji se uključe u sekcije te prođu selekciju, NE MORAJU dolaziti na redovnu nastavu TZK, ali su OBAVEZNI dolaziti na treninge i utakmice Sveučilišnog prvenstva. Također su obavezni sakupiti propisan broj bodova za upisani semestar. Informacije o istom možete dobiti kod predmetnog nastavnika ili predstavnika Studentskog zbora.

- **POTPIS IZ TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE**

Pravo na potpis iz kolegija Tjelesna i zdravstvena kultura stječu studenti koji uredno pohađaju vježbe, zalažu se i aktivno sudjeluju u njihovom provođenju.

Za potpis je potrebno sakupiti slijedeći broj bodova: 12 bodova (po semestru)

<u>Vrijednost bodova:</u>

- pješačka tura Jarun – **2 boda** (biciklom ili rolama potrebno je napraviti dvostruko više)
- pješačko planinarska tura Sljeme – **2 boda** (u slučaju kiše 1 bod, dupla tura 4 boda)
- šah, streljaštvo, australski nogomet, badminton, salsa – 1 dolazak = **1 bod**
- trening sa selekcijom (samo oni studenti koji su prošli selekciju)– dvorana – **1 bod**
- nastup na sveučilišnom natjecanju:
  - liga/kolo (npr. nogomet, rukomet, odbojka, košarka, st. tenis…) – **1 bod**
  - jednokratan nastup (atletika, tenis, squash, šah, plivanje, odbojka na pijesku..) – **2 boda**
- dobrovoljno darivanje krvi (jednom u semestru) – **4 boda**
- Tehnologijada **= 2 boda**

Studenti koji ne sakupe dovoljan broj bodova i time ne izvrše svoje obaveze tijekom upisanog semestra morat će isti kolegij **ponovno upisati slijedeće akademske godine**.

Ukoliko je student sakupio manji broj bodova od potrebnog za potpis (a više od 50% potrebnih bodova), sakupljeni bodovi se priznaju pri ponovnom upisu kolegija. OPREZ – **isti kolegij može se upisati najviše dva puta!!** Da bi upisao **3. godinu studija** student mora imati **položene sve kolegije 1. godine studija.**

Višak bodova se **ne može prenijeti** u slijedeći semestar.

Po završetku nastave (ukoliko je sakupljen dovoljan broj bodova) prijavljuje se ispit na studomatu i dolazi po **potpis** u vrijeme koje će biti objavljeno na oglasnim pločama i web stranici fakulteta neposredno prije ispitnog roka. Oslobođeni studenti također prijavljuju ispit i dolaze po potpis (sportaši) tj. upisuje im se oslobođenje u indeks (zdravstvena oslobođenja).

OSLOBOĐENJA – zdravstvena i sportska

OSLOBOĐENJE (djelomično ili potpuno) od nastave TZK mogu dobiti **studenti sa određenim zdravstvenim poteškoćama** koji na temelju postojeće liječničke dokumentacije (ne starije od godinu dana) dobivaju potvrdu **ISKLJUČIVO** od nadležne studentske liječnice (dr. med., spec. školske medicine Blaženke Kovačević- Petrovski (Avenija V. Holjevca 22, tel 6551554).

Oslobođenje također mogu dobiti i **studenti sportaši** – sportaši sa kategorizacijom Hrvatskog olimpijskog odbora za tekuću godinu. Isti studenti obavezni su u svojim sportovima nastupati za fakultet na Sveučilišnim natjecanjima (ukoliko u isto vrijeme neće imati klupskih obaveza ili natjecanja o čemu moraju donijeti potvrdu).

Potvrde (liječničko oslobođenje/ kopiju kategorizacije HOO-a) potrebno je donijeti u vrijeme konzultacija **najkasnije do 9. studenog 2016**. za zimski odnosno do **5. travnja 2017**. za ljetni semestar (nakon tih datuma potvrde se neće uvažavati).

Ispričnice za bolesti koje su trajale manje od tri tjedna ne uvažavaju se, jer se izostanak može nadoknaditi. Liječničkom ispričnicom se ne može opravdati 50 i više posto vježbi. U tom slučaju student će morati upisati ponovno slušanje predmeta.

Oslobođeni studenti također prijavljuju ispit i dolaze po potpis (sportaši) tj. upisuje im se oslobođenje u indeks (zdravstvena oslobođenja).

Josipa Peršun, prof., pred.