



HRVATSKO  
KATOLICKO  
SVEUČILIŠTE  
ZAGREB  
UNIVERSITAS  
STUDIORUM  
CATHOLICA  
CROATICA  
ZAGREBIA

# Detaljni izvedbeni plan

**Akadska godina:**

2023/2024

**Semestar:**

Zimski

**Studij:**

Komunikologija (R)

**Godina studija:**

1

## I. OSNOVNI PODACI O KOLEGIJU

**Naziv kolegija:** Tjelesna i zdravstvena kultura

**Kratica kolegija:** KOMP1-7

**Status kolegija:** Obvezni

**ECTS bodovi:** 0

**Šifra kolegija:** 132359

**Preduvjeti za upis kolegija:** Nema

*Ukupno opterećenje kolegija*

**Vrsta nastave**

**Ukupno sati**

Vježba tjelesnog odgoja

30

**Mjesto i vrijeme održavanja nastave:** HKS - prema objavljenom rasporedu

## II. NASTAVNO OSOBLJE

*Nositelj kolegija*

**Ime i prezime:** Babić Davorin

**Akademski stupanj/naziv:**

**Izbor:** viši predavač

**Kontakt e-mail:**

[dbabic@kbf.hr](mailto:dbabic@kbf.hr)

**Telefon:**

**Konzultacije:** Prema objavljenom rasporedu

*Suradnici na kolegiju*

**Ime i prezime:** Vadjon Ivančica

**Akademski stupanj/naziv:**

**Izbor:** naslovni predavač

**Kontakt e-mail:**

[ivancica.vadjon@unicath.hr](mailto:ivancica.vadjon@unicath.hr)

**Telefon:**

**Konzultacije:** Prema objavljenom rasporedu

## III. DETALJNI PODACI O KOLEGIJU

**Jezik na kojem se nastava održava:** Hrvatski

**Opis kolegija**

<b>Očekivani ishodi učenja na razini kolegija</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Usvajanju teorijskih i praktičnih motoričkih znanja u svrhu osposobljavanja studenata za samostalno tjelesno vježbanje.</li> <li>• Povezivanje interesa studenata prema određenim kineziološkim aktivnostima u svrhu zadovoljavanja potreba za kretanjem.</li> <li>• Usvajanju znanja o značaju svakodnevnog tjelesnog vježbanja u svrhu utjecaja na antropološka obilježja te postizanja uspjeha u studiju i budućem zanimanju.</li> <li>• Isticanju značaja zdravstvene kulture u svrhu očuvanja i unapređenja zdravlja.</li> <li>• Upoznavanje s rizicima štetnosti po zdravlje kod raznih ovisnosti.</li> <li>• Promicanju značaja kvalitetne prehrane pri intelektualnim i tjelesnim naporima.</li> <li>• Praćenju sastava tijela i prevenciji pretilosti.</li> <li>• Informiranju studenata o rezultatima dosadašnjih istraživanja o zdravlju.</li> <li>• Osposobljavanju za timski rad.</li> <li>• Uključivanju studenata u sportska natjecanja s ciljem razvijanja interesa za osobni napredak u različitim sportskim aktivnostima.</li> <li>• Uključivanju studenata u programe sportske poduke.</li> </ul>	
<i>Literatura</i>		
<b>Obavezna</b>	* V. Findak, <i>Metodika tjelesne i zdravstvene kulture</i> , Zagreb 1992; ** Isti: <i>Metodički organizacijski oblici rada u edukaciji, športu i športskoj rekreaciji</i> , Zagreb 1992; B. Anderson, E. Burke, B. Pearl: <i>Fitness za sve</i> , Zagreb 1997.	
<b>Dopunska</b>		
<i>Način ispitivanja i ocjenjivanja</i>		
<b>Polaze se NE</b>	<b>Isključivo kontinuirano praćenje nastave NE</b>	<b>Ulazi u prosjek NE</b>
<b>Preduvjeti za dobivanje potpisa i polaganje završnog ispita</b>	Redovito aktivno pohađanje vježbi – prisutnost na najmanje 70 % vježbi prema studijskom programu i izvedbenom nastavnom planu	
<b>Način polaganja ispita</b>		
<b>Način ocjenjivanja</b>		
<b>Detaljan prikaz ocjenjivanja unutar Europskoga sustava za prijenos bodova</b>		
<b>Datumi kolokvija:</b>		
<b>Datumi ispitnih rokova:</b>		
<b>IV. TJEDNI PLAN NASTAVE</b>		