



HRVATSKO
KATOLICKO
SVEUCILISTE
ZAGREB
UNIVERSITAS
STUDIORUM
CATHOLICA
CROATICA
ZAGREBIA

Detaljni izvedbeni plan

Akadska godina:
2024/2025

Semestar:
Zimski

Studij:
Komunikologija (R)

Godina studija:
1

I. OSNOVNI PODACI O KOLEGIJU

Naziv kolegija: Tjelesna i zdravstvena kultura

Status kolegija: Obvezni **ECTS bodovi:** 0

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:

Kontakt e-mail:
dbabic@kbf.hr

Telefon:

Suradnici na kolegiju

Ime i prezime: Vadjon Ivančica

Akademski stupanj/naziv:

Kontakt e-mail:
ivancica.vadjon@unicath.hr

Telefon:

III. DETALJNI PODACI O KOLEGIJU

Opis kolegija

Očekivani ishodi učenja na razini kolegija	<ul style="list-style-type: none"> • Usvajanju teorijskih i praktičnih motoričkih znanja u svrhu osposobljavanja studenata za samostalno tjelesno vježbanje. • Povezivanje interesa studenata prema određenim kineziološkim aktivnostima u svrhu zadovoljavanja potreba za kretanjem. • Usvajanju znanja o značaju svakodnevnog tjelesnog vježbanja u svrhu utjecaja na antropološka obilježja te postizanja uspjeha u studiju i budućem zanimanju. • Isticanju značaja zdravstvene kulture u svrhu očuvanja i unapređenja zdravlja. • Upoznavanje s rizicima štetnosti po zdravlje kod raznih ovisnosti. • Promicanju značaja kvalitetne prehrane pri intelektualnim i tjelesnim naporima. • Praćenju sastava tijela i prevenciji pretilosti. • Informiranju studenata o rezultatima dosadašnjih istraživanja o zdravlju. • Osposobljavanju za timski rad. • Uključivanju studenata u sportska natjecanja s ciljem razvijanja interesa za osobni napredak u različitim sportskim aktivnostima. • Uključivanju studenata u programe sportske poduke.
<i>Literatura</i>	
Obavezna	<p>* 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.</p>
Dopunska	
<i>Način ispitivanja i ocjenjivanja</i>	
Uvjeti ispita	<p>Redovito aktivno pohađanje vježbi – prisutnost na najmanje 70 % vježbi prema studijskom programu i izvedbenom nastavnom planu</p>
Način polaganja ispita	
Način ocjenjivanja	
Detaljan prikaz ocjenjivanja unutar Europskoga sustava za prijenos bodova	
<h2>IV. TJEDNI PLAN NASTAVE</h2>	
<i>Vježbe tjelesnog odgoja</i>	
#	Tema
1	1. Uvodni sat, definiranje rasporeda, grupa i obveza studenata
2	2. Provjera motoričkih znanja i sposobnosti s obzirom na posebnosti izborne aktivnosti
3	3. Struktura sata i ciljevi pojedinih dijelova sata s obzirom na posebnosti izborne aktivnosti
4	4. Učenje novih i usavršavanje motoričkih znanja
5	5. Učenje novih i usavršavanje motoričkih znanja
6	Vježbe za razvoj dominantnih motoričkih sposobnosti za izbornu aktivnost
7	7. Vježbe istezanja specifične za izbornu aktivnost
8	8. Učenje novih i usavršavanje motoričkih znanja
9	9. Informiranje o zdravlju i utjecaju izborne aktivnosti na zdravlje
10	10. Učenje novih i usavršavanje motoričkih znanja
11	11. Prehrana studenata primjerena većim intelektualnim i tjelesnim naporima

12	12. Osnove planiranja vježbanja u svrhu unapređenja dominantnih motoričkih sposobnosti u izornoj aktivnosti
13	13. Učenje novih i usavršavanje motoričkih znanja
14	14. Informiranje studenata o aktivnostima kojima mogu prevenirati neželjene zdravstvene posljedice ovisno o vrsti posla kojeg će raditi
15	15. Osnove terminologije u izornoj aktivnosti