



HRVATSKO
KATOLIČKO
SVEUČILIŠTE
ZAGREB
UNIVERSITAS
STUDIORUM
CATHOLICA
CROATICA
ZAGREBIA

Detaljni izvedbeni plan

Akadska godina:

2024/2025

Semestar:

Zimski

Studiji:

Povijest (dvopredmetni) (R)
Sociologija (R)
Sociologija (dvopredmetni)
(R)

Godina studija:

1

I. OSNOVNI PODACI O KOLEGIJU

Naziv kolegija: Tjelesna i zdravstvena kultura**Status kolegija:** Obvezni**ECTS bodovi:** 1*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*Literatura***Obavezna****Dopunska***Način ispitivanja i ocjenjivanja***Uvjeti ispita**

Način polaganja ispita	
Način ocjenjivanja	
Detaljan prikaz ocjenjivanja unutar Europskoga sustava za prijenos bodova	
IV. TJEDNI PLAN NASTAVE	
<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	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