



HRVATSKO
KATOLIČKO
SVEUČILIŠTE
ZAGREB
UNIVERSITAS
STUDIORUM
CATHOLICA
CROATICA
ZAGREBIA

Detaljni izvedbeni plan

Akademska 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

Kratica kolegija: 2SOCP1-5

Status kolegija: Obvezni

ECTS bodovi: 1

Šifra kolegija: 197144

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

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

Telefon:

Konzultacije: Prema objavljenom rasporedu

III. DETALJNI PODACI O KOLEGIJU

Jezik na kojem se nastava održava: Hrvatski

| | | |
|--|---|---------------------------|
| Opis kolegija | | |
| <i>Literatura</i> | | |
| Obavezna | | |
| Dopunska | | |
| <i>Način ispitivanja i ocjenjivanja</i> | | |
| Polaze se NE | Isključivo kontinuirano praćenje nastave NE | Ulazi u prosjek NE |
| Preduvjeti za dobivanje potpisa i polaganje završnog ispita | | |
| Način polaganja ispita | | |
| Način ocjenjivanja | | |
| Detaljan prikaz ocjenjivanja unutar Europskoga sustava za prijenos bodova | | |
| Datumi kolokvija: | | |
| Datumi ispitnih rokova: | | |
| 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 | |