



HRVATSKO  
KATOLICKO  
SVEUCILISTE  
ZAGREB  
UNIVERSITAS  
STUDIORUM  
CATHOLICA  
CROATICA  
ZAGREBIA

# Detaljni izvedbeni plan

**Akademski godina:**

2025/2026

**Semestar:**

Ljetni

**Studij:**

Povijest (R)

**Godina studija:**

1

## I. OSNOVNI PODACI O KOLEGIJU

**Naziv kolegija:** Tjelesna i zdravstvena kultura

**Kratica kolegija:** POVP2-6

**Status kolegija:** Obvezni

**ECTS bodovi:** 1

**Šifra kolegija:** 198064

**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**

*Literatura*

<b>Obavezna</b>		
<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>		
<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>		
<i>Predavanja</i>		
<b>#</b>	<b>Tema</b>	
1	1. Uvodni sat, definiranje rasporeda, grupa i obveza studenata	
2	2. Provjera motoričkih znanja i sposobnosti s obzirom na posebnosti izborne aktivnosti	
<i>Vježbe</i>		
<b>#</b>	<b>Tema</b>	
1	3. Struktura sata i ciljevi pojedinih dijelova sata s obzirom na posebnosti izborne aktivnosti	
2	3. Struktura sata i ciljevi pojedinih dijelova sata s obzirom na posebnosti izborne aktivnosti	
3	4. Učenje novih i usavršavanje motoričkih znanja	
4	5. 14,30-16,00 Učenje novih i usavršavanje motoričkih znanja	
5	6. Vježbe za razvoj dominantnih motoričkih sposobnosti za izbornu aktivnost	
6	7. Vježbe istezanja specifične za izbornu aktivnost	
7	8. Učenje novih i usavršavanje motoričkih znanja	
8	9. Informiranje o zdravlju i utjecaju izborne aktivnosti na zdravlje	
9	10. Učenje novih i usavršavanje motoričkih znanja	
10	11. Prehrana studenata primjerena većim intelektualnim i tjelesnim naporima	
11	12. Osnove planiranja vježbanja u svrhu unapređenja dominantnih motoričkih sposobnosti u izbornoj aktivnosti	
12	13. Učenje novih i usavršavanje motoričkih znanja	
13	14. Informiranje studenata o aktivnostima kojima mogu prevenirati neželjene zdravstvene posljedice ovisno o vrsti posla kojeg će raditi	
14	15. Osnove terminologije u izbornoj aktivnosti	
15	4. Učenje novih i usavršavanje motoričkih znanja	