



HRVATSKO
KATOLIČKO
SVEUČILIŠTE
ZAGREB
UNIVERSITAS
STUDIORUM
CATHOLICA
CROATICA
ZAGREBIA

Detaljni izvedbeni plan

Akadska godina:

2025/2026

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	
IV. TJEDNI PLAN NASTAVE	