



HRVATSKO
KATOLIČKO
SVEUČILIŠTE
ZAGREB
UNIVERSITAS
STUDIORUM
CATHOLICA
CROATICA
ZAGREBIA

Detailed Course Syllabus

Academic year:

2024/2025

Semester:

Summer semester

Study programme:

Povijest (R)

Year of study:

1

I. BASIC COURSE INFORMATION

Name: Tjelesna i zdravstvena kultura

Abbreviation: POVP2-6

ECTS: 1

Code: 198064

Prerequisites: No

Total Course Workload

Teaching Mode

Total Hours

Physical education exercise

30

Class Time and Place: HKS - according to the published schedule

II. TEACHING STAFF

Course Holder

Name and Surname: Babić Davorin

Academic Degree:

Professional Title: viši predavač

Contact E-mail:

dbabic@kbf.hr

Telephone:

Office Hours: According to the published schedule

Course Assistant

Name and Surname: Vadjon Ivančica

Academic Degree:

Professional Title: naslovni predavač

Contact E-mail:

ivancica.vadjon@unicath.hr

Telephone:

Office Hours: According to the published schedule

III. DETAILED COURSE INFORMATION

Teaching Language: Hrvatski

Programsku jezgru čine skupovi raznovrsnih kinezioloških aktivnosti koje su svrstane u osnovni i posebni nastavni program. Za njih se studenti opredjeljuju s obzirom na interes, stupanj usvojenosti motoričkih znanja, razinu sposobnosti i prema stanju zdravlja. Konceptualno ovaj nastavni program nadovezuje se na programske sadržaje nastave tjelesne i zdravstvene kulture u srednjoj školi. Sukladno navedenom razlikujemo sljedeće nastavne programe tjelesne i zdravstvene u visokom obrazovanju:

4.1. Osnovni programi

4.2. Posebni programi

4.3. Programi za studente s posebnim potrebama

4.4. Izborni programi za studente viših godina studija

U tablici 1. prikazani su nastavni plan i programi za četiri semestra redovite nastave tjelesne i zdravstvene kulture i kao izborni predmet za studente viših godina studija. Osnovni i posebni programi provode se u fondu od 30 sati u jednom semestru, odnosno 60 sati tijekom akademske godine. Programi za studente s posebnim potrebama provode se u istom fondu sati u prilagođenom obliku u dogovoru s liječnikom i predmetnim nastavnikom. Izborni programi za studente viših godina studija mogu se izvoditi u jednom ili dva semestra na preddiplomskom i/ili diplomskom studiju sukladno odluci visokog učilišta.

Course Description

| Nastavni programi tjelesne i zdravstvene kulture | 1 godina | | 2 godina | |
|---|----------|----|----------|----|
| | I | II | III | IV |
| Osnovni programi | 30 | 30 | 30 | |
| Posebni programi | 30 | 30 | 30 | |
| Programi za studente s posebnim potrebama | 30 | 30 | 30 | |
| Izborni programi za studente viših godina studija | - | - | - | |

4.1. Osnovni programi sadrže kineziološke aktivnosti koje su zastupljene u nastavnim programima tjelesne i zdravstvene kulture srednje škole.

4.1.2. Programski sadržaji osnovnih programa [1]

1. Atletika
2. Badminton
3. Fitness programi
4. Košarka
5. Nogomet
6. Odbojka
7. Osnove borilačkih sportova
8. Plesne strukture
9. Plivanje
10. Rukomet
11. Stolni tenis

Cilj tjelesne i zdravstvene kulture u visokom obrazovanju je (1) učenje novih konvencionalnih motoričkih znanja, (2) usavršavanje temeljnih teorijskih i praktičnih kinezioloških znanja, (3) utvrđivanje interesa, antropoloških obilježja i motoričke informiranosti (4) sprečavanje procesa deterioracije ili preranog pada osobina, sposobnosti i motoričkih znanja uslijed nedostatne tjelesne aktivnosti (5) osposobljavanje studenata za individualno tjelesno vježbanje (6) promicanje sportske kulture i (7) unapređenje socijalne komunikacije.

Usvajanju teorijskih i praktičnih motoričkih znanja u svrhu osposobljavanja studenata za samostalno tjelesno vježbanje.

Educational Outcomes

- 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.

Textbooks and Materials

Required

Nema obvezne literature iz predmeta Tjelesne i zdravstvene kulture. Studente/ice upućuje se na literaturu vezanu uz tjelesnu i zdravstvenu kulturu, uz poboljšanje i očuvanje psihofizičkog zdravlja, pravilnu prehranu, prevenciju nastanka ozljeda, povijest sporta, pravila sportskih igara, načine i ciljeve treninga, važnost redovitog vježbanja tijekom cijelog života, aktualnosti u svijetu sporta, rekreacije i kineziterapije.

1. Bagarić, I. i Vadjon, I. (2020.) Vježbe za muskuloskeletno zdravlje / Exercises for the musculoskeletal health: Medicinska naklada, 2020. (104 str.) ISBN 9789531769600
2. Moore, A. (2002.) Standardni plesovi/ Ballroom dancing: Naklada znanje, 2010. (347 str.) ISBN 978-953-195-804-5
3. Mišigoj-Duraković, M. (2008). Kinantropologija – biološki aspekti tjelesnog vježbanja. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
4. Jukić, I., Marković. G. (2005). Kondicijske vježbe s utezima. Zagreb. Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
5. Sertić, H. (2004). Osnove boričakih sportova, Zagreb. Kineziološki fakultet.
6. Janković, V., N. Marelić (2003) Odbojka za sve, Zagreb: Autorska naklada.
7. Wilson, L. (2003). Ultimate Guide to Cheerleading. New York
8. Anderson, B. (1980.) Stretching: Gopal Zagreb, 2001. (189 str.) ISBN953-96607-6-9
9. Čorak, N. (2001). Fitness Bodybuilding. Zagreb: Hinus.
10. Klinika za dječje bolesti Zagreb, Služba za reproduktivno zdravlje (2001). Kontracepcija - vodič kroz metode i sredstva za spriječavanje trudnoće, Zagreb.
11. Clark, N. (2000). Sportska prehrana. Zagreb: Gopal.
12. Mahešvarananda, P. M. (2000). Sustav joga u svakodnevnom životu. Ibera Verlag, Beč.
13. Mišigoj-Duraković, M. i sur. (1999). Tjelesno vježbanje i zdravlje. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu.
14. Jagodić Rukavina, A.M. (2019.) Body tehnika-Naučite slušati svoje tijelo: Nakladnik PBS, Centar sportske izvrsnosti, Zagreb, 2019. (319 str.) ISBN 978-953-48696-0-4
15. Lijepa&aktivna (2016.) Trčanje- vodič za početnike: AdriaMedia Zagreb, (160 str.) ISBN9789537827953
16. Siler, B. (2000.) Pilates tijelo / The Pilates Body: Naklada Biovega Zagreb, 2003. (176 str.) ISBN 953-6567-53-3

Supplementary

17. Clark, N. (2008.) Sportska prehrana: Gopal Zagreb, 2008. (401 str.) ISBN 978-953-6730-04-9
18. Hrvatski plivački savez, (2018). Plivanje: Klara Šiljeg Zagreb.
19. Keros, P., Pečina, M. (2020). Funkcijska anatomija lokomotornog sustava, Ljevak, Zagreb.
20. Babić-Naglić Đ. i suradnici. (2013). Fizikalna i rehabilitacijska medicina. Medicinska naklada, Zagreb.
21. Jajčević, Z. (2010) . Povijest športa i tjelovježbe. Kineziološki fakultet, Zagreb.
22. Babić, Z. (2018.). Sportska kardiologija : kardiologija sporta, tjelesne i radne aktivnosti. Medicinska naklada : Kineziološki fakultet, Zagreb.
23. Arnold G. Nelson, Kokkonen, J. (2011). Anatomija istezanja, Vodič za povećanje gipkosti i mišićne snage, Izdavač: Znanje.
24. Volčanšek, B. (2002.) Bit plivanja, Kineziološki fakultet u Zagrebu, Udžbenici Sveučilišta u Zagrebu = Manualia universitatis studiorum Zagrabiensis.
25. Anderson, B., Burke, E., Peal (1997 .). Fitness za sve, Programi treninga za žene i muškarce, Data Status udžbenici
26. Caliguri, P., Herbst, D. (2005) , Nogomet: tehnike i taktike za vrhunsku igru, Gopal
27. Schmidt, Colin E. (2009), Nogomet: napredne vježbe, Gopal
28. Matković, B., Knjaz, D., Rupčić, T. (2015). Temelji košarkaške igre: materijali za nastavu. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu
29. Rubin, P (2004). Košarka-Taktika. Novi Sad: Graph Style
30. Kondrić, M, Furjan-Mandić, G. (2002). Fizička priprema stolnotenisača. Zagrebački športski savez. Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
31. Gus, G. (1992.). Jazz Dance. Princeton Book Company.
32. Mišigoj-Duraković, M. i suradnici (2018.). Tjelesno vježbanje i zdravlje, Znanje.

Examination and Grading

| To Be Passed NE | Exclusively Continuous Assessment NE | Included in Average Grade NE |
|--|---|------------------------------|
| Prerequisites to Obtain Signature and Take Final Exam | Redovito aktivno pohađanje vježbi – prisutnost na najmanje 70 % vježbi prema studijskom programu i izvedbenom nastavnom planu | |

| | |
|---|---|
| Examination Manner | |
| Grading Manner | |
| Detailed Overview of Grading within ECTS | |
| IV. WEEKLY CLASS SCHEDULE | |
| <i>[Vježbe]</i> | |
| # | Topic |
| 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 izornoj 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 izornoj aktivnosti |
| 15 | 4. Učenje novih i usavršavanje motoričkih znanja |
| <i>[Vježbe tjelesnog odgoja]</i> | |
| # | Topic |
| 1 | 1. Uvodni sat, definiranje rasporeda, obveza studenata |
| 2 | 2. Provjera motoričkih znanja i sposobnosti s obzirom na posebnosti izborne aktivnosti |
| 3 | 3. Struktura sata i ciljevi pojedinih dijelova sata |
| 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 za 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 |