



HRVATSKO  
KATOLICKO  
SVEUCILISTE  
ZAGREB  
UNIVERSITAS  
STUDIORUM  
CATHOLICA  
CROATICA  
ZAGREBIA

# Detailed Course Syllabus

**Academic year:**  
2024/2025

**Semester:**  
Winter semester

**Study Program:**  
Sociologija (R)  
Sociologija (dvopredmetni)  
(R)

**Year of study:**  
1

## I. BASIC COURSE INFORMATION

**Name:** Tjelesna i zdravstvena kultura

**Abbreviation:** 2SOCP1-5

**ECTS:** 1

**Code:** 197144

**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](mailto: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](mailto:ivancica.vadjon@unicath.hr)

**Telephone:**

**Office Hours:** According to the published schedule

## III. DETAILED COURSE INFORMATION

**Teaching Language:** Hrvatski

**Course Description**

<i>Textbooks and Materials</i>		
<b>Required</b>		
<b>Supplementary</b>		
<i>Examination and Grading</i>		
<b>To Be Passed NE</b>	<b>Exclusively Continuous Assessment NE</b>	<b>Included in Average Grade NE</b>
<b>Prerequisites to Obtain Signature and Take Final Exam</b>		
<b>Examination Manner</b>		
<b>Grading Manner</b>		
<b>Detailed Overview of Grading within ECTS</b>		
<b>IV. WEEKLY CLASS SCHEDULE</b>		
<i>[Vježbe tjelesnog odgoja]</i>		
<b>#</b>	<b>Topic</b>	
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	