



HRVATSKO
KATOLIČKO
SVEUČILIŠTE
ZAGREB
UNIVERSITAS
STUDIORUM
CATHOLICA
CROATICA
ZAGREBIA

Detailed Course Syllabus

Academic year:

2024/2025

Semester:

Summer semester

Study Program:

Sociologija (dvopredmetni)

(R)

Sociologija (R)

Year of study:

1

I. BASIC COURSE INFORMATION

Name: Tjelesna i zdravstvena kultura

Abbreviation: 2SOCP1-8

ECTS: 1

Code: 197148

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

Course Description	Tjelesna i zdravstvena kultura je predmet koji se u visokomobrazovanju obvezno provodi tijekom prva četiri semestra studija. Navišim godinama studija može se izvoditi kao izborni predmet (modul)s obzirom na interes studenata. Programsku jezgru čine skupoviraznovrsnih kinezioloških aktivnosti koje su svrstane u osnovni i posebni nastavni program. Za njih se studenti opredjeljuju s obziromna interes, stupanj usvojenosti motoričkih znanja, razinu sposobnosti prema stanju zdravlja. Konceptualno ovaj nastavni programnadovezuje se na programske sadržaje nastave tjelesne i zdravstvenekulture u srednjoj školi.	
Educational Outcomes	Demonstrirati kineziološku teoriju kroz praktičnu tjelovježbu.	
<i>Textbooks and Materials</i>		
Required	Findak, V. (1992). Metodika tjelesne i zdravstvene kulture. Zagreb:Školska knjiga.; Findak, V. (1992). Metodički organizacijski oblici rada uedukaciji, športu i športskoj rekreaciji. Zagreb: Mentorex.; Anderson, B., Burke, E. i Pearl, B. (1997). Fitness za sve. Zagreb: Gopal.	
Supplementary		
<i>Examination and Grading</i>		
To Be Passed NE	Exclusively Continuous Assessment NE	Included in Average Grade NE
Prerequisites to Obtain Signature and Take Final Exam	Redovito pohađanje nastave – prisutnost na najmanje 70% nastave prema studijskom programu i izvedbenom nastavnom planu.	
Examination Manner		
Grading Manner		
Detailed Overview of Grading within ECTS		
IV. WEEKLY CLASS SCHEDULE		
<i>[Vježbe tjelesnog odgoja]</i>		
#	Topic	
1	Uvodni sat	
2	Tjelesna i zdravstvena kultura	
3	1. Uvodni sat, definiranje rasporeda, obveze studenata	
4	2. Provjera motoričkih znanja i sposobnosti s obzirom na posebnosti izborne aktivnosti	
5	3. Struktura sata i ciljevi pojedinih dijelova sata	
6	4. Učenje novih i usavršavanje motoričkih znanja	
7	5. Učenje novih i usavršavanje motoričkih znanja	
8	6. Vježbe za razvoj dominantnih motoričkih sposobnosti za izbornu aktivnost	
9	7. Vježbe za istezanja specifične za izbornu aktivnost	
10	8. Učenje novih i usvršavanje motoričkih znanja	
11	9. Informiranje o zdravlju i utjecaju izborne aktivnosti na zdravlje	
12	10. Učenje novih i usavršavanje motoričkih znanja	

13	11. Prehrana studenata primjerena većim intelektualnim i tjelesnim naporima
14	12. Osnove planiranja vježbanja u svrhu unapređenja dominantnih motoričkih sposobnosti
15	13. Učenje novih i i usavršavanje motoričkih znanja
16	14. Informiranje studenata o aktivnostima kojima mogu prevenirati neželjene zdravstvene tegobe
17	15. Osnove terminologije u izornoj aktivnosti