



HRVATSKO  
KATOLICKO  
SVEUČILIŠTE  
ZAGREB  
UNIVERSITAS  
STUDIORUM  
CATHOLICA  
CROATICA  
ZAGREBIA

# Detailed Course Syllabus

**Academic year:**

2025/2026

**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](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**

*Textbooks and Materials*

|  |   |                                     |
|--|---|-------------------------------------|
| <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>[Predavanja]</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  |                                     |
| <i>[Vježbe]</i>  |   |                                     |
| <b>#</b>   | <b>Topic</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 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  |                                     |