



HRVATSKO  
KATOLIČKO  
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

**Status:** Compulsory

**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>Midterm exam dates:</b>		
<b>Exam period dates:</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	