



HRVATSKO  
KATOLICKO  
SVEUCILISTE  
ZAGREB  
UNIVERSITAS  
STUDIORUM  
CATHOLICA  
CROATICA  
ZAGREBIA

# Detailed Course Syllabus

**Academic year:**

2025/2026

**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](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

<b>Course Description</b>	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 iposebni nastavni program. Za njih se studenti opredjeljuju s obziromna interes, stupanj usvojenosti motoričkih znanja, razinu sposobnostii prema stanju zdravlja. Konceptualno ovaj nastavni programnadovezuje se na programske sadržaje nastave tjelesne i zdravstvenekulture u srednjoj školi.	
<b>Educational Outcomes</b>	Demonstrirati kineziološku teoriju kroz praktičnu tjelovježbu.	
<i>Textbooks and Materials</i>		
<b>Required</b>	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.	
<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>	Redovito pohađanje nastave – prisutnost na najmanje 70%nastave prema studijskom programu i izvedbenomnastavnom planu.	
<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	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