



HRVATSKO  
KATOLICKO  
SVEUCILISTE  
ZAGREB  
UNIVERSITAS  
STUDIORUM  
CATHOLICA  
CROATICA  
ZAGREBIA

# Detailed Course Syllabus

**Academic year:**

2025/2026

**Semester:**

Winter semester

**Study programme:**

Psihologija (R)

**Year of study:**

1

## I. BASIC COURSE INFORMATION

**Name:** Tjelesna i zdravstvena kultura

**Abbreviation:** PSIP1-4

**ECTS:** 0

**Code:** 116794

**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>	<p>Programsku jezgru predmeta čine skupovi raznovrsnih kinezioloških aktivnosti koje su svrstane u osnovni i posebni nastavni program. Za njih se studenti opredjeljuju s obzirom na interes, stupanj usvojenosti motoričkih znanja, razinu sposobnosti i prema stanju zdravlja. Konceptualno ovaj nastavni program nadovezuje se na programske sadržaje nastave tjelesne i zdravstvene kulture u srednjoj školi.</p>	
<b>Educational Outcomes</b>	<p>Objasniti osnove o utjecaju redovitog vježbanja na zdravlje. Razlikovati motoričke sposobnosti u odnosu na funkcionalne. Prezentirati tolerantnost, radne navike i samodisciplinu. Integrirati motorička znanja i vještine za samostalno tjelesno vježbanje i/ili natjecanje. Izraziti neka osnovna pravila pojedine kineziološke aktivnosti. Prepoznati potrebu i važnost redovite tjelovježbe u svrhu očuvanja zdravlja i poboljšanja kvalitete života.</p>	
<i>Textbooks and Materials</i>		
<b>Required</b>	<p>Findak, V. (1992). Metodika tjelesne i zdravstvene kulture. Zagreb: Školska knjiga.  Findak, V. (1992). Metodički organizacijski oblici rada u edukaciji, športu i športskoj rekreaciji. Zagreb: Mentorex.  Anderson, B., Burke, E. i Pearl, B. (1997). Fitness za sve. Zagreb: Gopal d.o.o.</p>	
<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>	<p>Redovito aktivno pohađanje vježbi – prisutnost na najmanje 70 % vježbi prema studijskom programu i izvedbenom nastavnom planu</p>	
<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>[Vježbe tjelesnog odgoja]</i>		
<b>#</b>	<b>Topic</b>	
1	1. 13,00-14,30 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	11. Učenje novih i usavršavanje motoričkih znanja
11	12. Prehrana studenata primjerena većim intelektualnim i tjelesnim naporima
12	13. Osnove planiranja vježbanja u svrhu unapređenja dominantnih motoričkih sposobnosti u izornoj aktivnosti
13	1Učenje novih i usavršavanje motoričkih znanja3.
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