# Detailed Course Syllabus

| | |
|---|---|
| **Academic year:**<br>2025/2026 | **Semester:**<br>Winter semester |
| **Year of study:**<br>1 | **Study programme:**<br>Psihologija (R) (Prijediplomski) |

## 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:**<br>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:**<br>ivancica.vadjon@unicath.hr | **Telephone:** |
| **Office Hours:** According to the published schedule | |

## III. DETAILED COURSE INFORMATION

**Teaching Language:** Hrvatski

| | |
|---|---|
| **Course Description** | Programsku jezgru predmeta čine skupovi raznovrsnih kineziloških 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. |
| **Educational Outcomes** | 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. |
| *Textbooks and Materials* | |
| **Required** | Findak, V. (1992). Metodika tjelesne i zdravstvene kulture. Zagreb: Školska knjiga.<br>Findak, V. (1992). Metodički organizacijski oblici rada u edukaciji, športu i športskoj rekreaciji. Zagreb: Mentorex.<br>Anderson, B., Burke, E. i Pearl, B. (1997). Fitness za sve. Zagreb: Gopal d.o.o. |
| **Supplementary** | |

| *Examination and Grading* | | |
|---|---|---|
| **To Be Passed** NE | **Exclusively Continuous Assessment** NE | **Included in Average Grade** NE |
| **Prerequisites to Obtain Signature and Take Final Exam** | Redovito aktivno pohađanje vježbi – prisutnost na najmanje 70 % vježbi prema studijskom programu i izvedbenom nastavnom planu | |
| **Examination Manner** | | |
| **Grading Manner** | | |
| **Detailed Overview of Grading within ECTS** | | |

## IV. WEEKLY CLASS SCHEDULE

*[Vježbe tjelesnog odgoja]*

| # | Topic |
|---|---|
| 1 | 1. 13,oo-14,3o 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 izbornoj 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 izbornoj aktivnosti |