



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

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

Telephone:

Office Hours: According to the published schedule

III. DETAILED COURSE INFORMATION

Teaching Language: Hrvatski

Course Description	<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>	
Educational Outcomes	<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>		
Required	<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>	
Supplementary		
<i>Examination and Grading</i>		
To Be Passed NE	Exclusively Continuous Assessment NE	Included in Average Grade NE
Prerequisites to Obtain Signature and Take Final Exam	<p>Redovito aktivno pohađanje vježbi – prisutnost na najmanje 70 % vježbi prema studijskom programu i izvedbenom nastavnom planu</p>	
Examination Manner		
Grading Manner		
Detailed Overview of Grading within ECTS		
<h2>IV. WEEKLY CLASS SCHEDULE</h2>		
<i>[Vježbe tjelesnog odgoja]</i>		
#	Topic	
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