Detailed Course Syllabus

Academic year: 2026/2027	**Semester:** Summer semester
Year of study: 1	**Study programme:** Povijest (R) (Prijediplomski)

I. BASIC COURSE INFORMATION

Name: Tjelesna i zdravstvena kultura	
Abbreviation: POVP2-6	
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: Vadjon Ivančica	
Academic Degree:	**Professional Title:** naslovni predavač
Contact E-mail: ivancica.vadjon@unicath.hr	**Telephone:**
Office Hours: According to the published schedule	
Course Assistant	

III. DETAILED COURSE INFORMATION

Teaching Language: Hrvatski		
Course Description		
Textbooks and Materials		
Required		
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
Examination Manner
Grading Manner
Detailed Overview of Grading within ECTS

IV. WEEKLY CLASS SCHEDULE

[Predavanja]

#	Topic
1	1. Uvodni sat, definiranje rasporeda, grupa i obveza studenata
2	2. Provjera motoričkih znanja i sposobnosti s obzirom na posebnosti izborne aktivnosti

[Vježbe]

#	Topic
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,oo 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 izbornoj 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 izbornoj aktivnosti
15	4. Učenje novih i usavršavanje motoričkih znanja