



Detailed Course Syllabus

Academic year:

2026/2027

Semester:

Winter semester

Study programme:

Psihologija (R)

Year of study:

1

I. BASIC COURSE INFORMATION

Name: Tjelesna i zdravstvena kultura

Abbreviation: PSIHP1-6

ECTS: 0

Code: 294873

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:

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	1. učenje novih konvencionalnih motoričkih znanja iz kinezioloških aktivnosti indiciranih sa obilježjima zanimanja, 2. usavršavanje temeljnih teorijskih i praktičnih kinezioloških prema interesu studenata, 3. sprečavanje procesa deterioracije ili preranog pada osobina, sposobnosti i motoričkih znanja uslijed nedostatne tjelesne aktivnosti, 4. utvrđivanje interesa studenata, antropoloških obilježja i motoričke informiranosti, 5. promicanje sportske kulture i 6. unapređenje socijalne komunikacije 7. poučavanje skupa specifičnih kinezioloških operatora usmjerenih ka očuvanju mišićno-koštanog sustava i prevenciji profesionalnih oboljenja budućeg zanimanja, 8. osposobljavanje i poticanje studenata za sportsko rekreativno vježbanje u slobodno vrijeme radi unapređenja radnih sposobnosti i zdravlja.
Educational Outcomes	Nakon izvršenja svih obveza iz kolegija TZK, studenti će moći: 1. Objasniti važnost tjelesnog vježbanja na zdravlje i uspješnost u studiju; 2. Objasniti osnovne termine pojedine kineziološke aktivnosti; 3. Izraditi plan vježbanja u slobodno vrijeme; 4. Izvesti osnovne elemente pojedine kineziološke aktivnosti te njihovo pravilno izvođenje; 5. Prepoznati potrebu i važnost redovite tjelovježbe u svrhu očuvanja zdravlja i poboljšanja kvalitete života.
<i>Textbooks and Materials</i>	
Required	Nema obvezne literature iz kolegija Tjelesna i zdravstvena kulture. Studente/ice upućuje se na literaturu vezanu uz tjelesnu i zdravstvenu kulturu, uz poboljšanje i očuvanje psihofizičkog zdravlja, pravilnu prehranu, prevenciju nastanka ozljeda, povijest sporta, pravila sportskih igara, načine i ciljeve treninga, važnost redovitog vježbanja tijekom cijelog života, aktualnosti u svijetu sporta, rekreacije i kineziterapije.
Supplementary	

1. Bagarić, I. i Vadjon, I. (2020.) Vježbe za muskuloskeletno zdravlje / Exercises for the musculoskeletal health: Medicinska naklada, 2020. (104 str.) ISBN 9789531769600
2. Moore, A. (2002.) Standardni plesovi/ Ballroom dancing: Naklada znanje, 2010. (347 str.) ISBN 978-953-195-804-5
3. Mišigoj-Duraković, M. (2008). Kinantropologija – biološki aspekti tjelesnog vježbanja. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
4. Jukić, I., Marković, G. (2005). Kondicijske vježbe s utezima. Zagreb. Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
5. Sertić, H. (2004). Osnove borilačkih sportova, Zagreb. Kineziološki fakultet.
6. Janković, V., N. Marelić (2003) Odbojka za sve, Zagreb: Autorska naklada.
7. Wilson, L. (2003). Ultimate Guide to Cheerleading. New York
8. Anderson, B. (1980.) Stretching: Gopal Zagreb, 2001. (189 str.) ISBN 953-96607-6-9
9. Čorak, N. (2001). Fitness Bodybuilding. Zagreb: Hinus.
10. Klinika za dječje bolesti Zagreb, Služba za reproduktivno zdravlje (2001). Kontracepcija - vodič kroz metode i sredstva za sprječavanje trudnoće, Zagreb.
11. Clark, N. (2000). Sportska prehrana. Zagreb: Gopal.
12. Mahešvarananda, P. M. (2000). Sustav joga u svakodnevnom životu. Ibera Verlag, Beč.
13. Mišigoj-Duraković, M. i sur. (1999). Tjelesno vježbanje i zdravlje. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu.
14. Jagodić Rukavina, A.M. (2019.) Body tehnika-Naučite slušati svoje tijelo: Nakladnik PBS, Centar sportske izvrsnosti, Zagreb, 2019. (319 str.) ISBN 978-953-48696-0-4
15. Lijepa&aktivna (2016.) Trčanje- vodič za početnike: AdriaMedia Zagreb, (160 str.) ISBN 9789537827953
16. Siler, B. (2000.) Pilates tijelo / The Pilates Body: Naklada Biovega Zagreb, 2003. (176 str.) ISBN 953-6567-53-3
17. Clark, N. (2008.) Sportska prehrana: Gopal Zagreb, 2008. (401 str.) ISBN 978-953-6730-04-9
18. Hrvatski plivački savez, (2018). Plivanje: Klara Šiljeg Zagreb.
19. Keros, P., Pečina, M. (2020). Funkcijska anatomija lokomotornog sustava, Ljevak, Zagreb.
20. Babić-Naglić Đ. i suradnici. (2013). Fizikalna i rehabilitacijska medicina. Medicinska naklada, Zagreb.
21. Jajčević, Z. (2010) . Povijest športa i tjelovježbe. Kineziološki fakultet, Zagreb.
22. Babić, Z. (2018.). Sportska kardiologija : kardiologija sporta, tjelesne i radne aktivnosti. Medicinska naklada : Kineziološki fakultet, Zagreb.
23. Arnold G. Nelson, Kokkonen, J. (2011). Anatomija istezanja, Vodič za povećanje gipkosti i mišićne snage, Izdavač: Znanje.
24. Volčanšek, B. (2002.) Bit plivanja, Kineziološki fakultet u Zagrebu, Udžbenici Sveučilišta u Zagrebu = Manualia universitatis studiorum Zagrabiensis.
25. Anderson, B., Burke, E., Peal (1997 .). Fitness za sve, Programi treninga za žene i muškarce, Data Status udžbenici
26. Caliguri, P., Herbst, D. (2005) , Nogomet: tehnike i taktike za vrhunsku igru, Gopal
27. Schmidt, Colin E. (2009), Nogomet: napredne vježbe, Gopal
28. Matković, B., Knjaz, D., Rupčić, T. (2015). Temelji košarkaške igre: materijali za nastavu. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu
29. Rubin, P (2004). Košarka-Taktika. Novi Sad: Graph Style

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		
VRSTA AKTIVNOSTI	ECTS bodovi - koeficijent opterećenja studenata	UDIO OCJENE (%)
Pohađanje nastave		
Seminarsko izlaganje		
Kolokvij - međuispit		
Kolokvij - međuispit		
Ukupno tijekom nastave		
Završni ispit		
UKUPNO BODOVA (nastava+zav.ispit)		

IV. WEEKLY CLASS SCHEDULE	
[Vježbe tjelesnog odgoja]	
#	Topic
1	Uvodni sat, definiranje rasporeda, grupa i obveza studenata
2	Provjera motoričkih znanja i sposobnosti s obzirom na posebnosti izborne aktivnosti
3	Struktura sata i ciljevi pojedinih dijelova sata s obzirom na posebnosti izborne aktivnosti
4	Učenje novih i usavršavanje motoričkih znanja
5	Učenje novih i usavršavanje motoričkih znanja
6	Vježbe za razvoj dominantnih motoričkih sposobnosti za izbornu aktivnost

7	Vježbe istezanja specifične za izbornu aktivnost
8	Učenje novih i usavršavanje motoričkih znanja
9	Informiranje o zdravlju i utjecaju izborne aktivnosti na zdravlje
10	Učenje novih i usavršavanje motoričkih znanja
11	Prehrana studenata primjerena većim intelektualnim i tjelesnim naporima
12	Osnove planiranja vježbanja u svrhu unapređenja dominantnih motoričkih sposobnosti u izornoj aktivnosti
13	Učenje novih i usavršavanje motoričkih znanja
14	Informiranje studenata o aktivnostima kojima mogu prevenirati neželjene zdravstvene posljedice ovisno o vrsti posla kojeg će raditi
15	Osnove terminologije u izornoj aktivnosti