



Detaljni izvedbeni plan

Akademska godina: 2024/2025	Semestar: Ljetni
Studiji: Povijest (dvopredmetni) (R) Sociologija (R) Sociologija (dvopredmetni) (R)	Godina studija: 1

I. OSNOVNI PODACI O KOLEGIJU

Naziv kolegija: Tjelesna i zdravstvena kultura

Kratica kolegija: 2SOCP1-8

Status kolegija: Obvezni ECTS bodovi: 1 Šifra kolegija: 197148

Preduvjeti za upis kolegija: Nema

Ukupno opterećenje kolegija

Vrsta nastave	Ukupno sati
Vježba tjelesnog odgoja	30

Mjesto i vrijeme održavanja nastave: HKS – prema objavljenom rasporedu

II. NASTAVNO OSOBLJE

Nositelj kolegija

Ime i prezime: Babić Davorin

Akademski stupanj/naziv:	Izbor: viši predavač
Kontakt e-mail: dbabic@kbf.hr	Telefon:

Konzultacije: Prema objavljenom rasporedu

Suradnici na kolegiju

Ime i prezime: Vadjon Ivančić

Akademski stupanj/naziv:	Izbor: naslovni predavač
Kontakt e-mail: ivancica.vadjon@unicath.hr	Telefon:

Konzultacije: Prema objavljenom rasporedu

III. DETALJNI PODACI O KOLEGIJU

Jezik na kojem se nastava održava: Hrvatski

Opis kolegija	Tjelesna i zdravstvena kultura je predmet koji se u visokomobrazovanju obvezno provodi tijekom prva četiri semestra studija. Navišim godinama studija može se izvoditi kao izborni predmet (modul)s obzirom na interes studenata. Programsku jezgru čine skupoviraznovrsnih kinezioloških aktivnosti koje su svrstane u osnovni iposebni nastavni program. Za njih se studenti opredjeljuju s obziromna interes, stupanj usvojenosti motoričkih znanja, razinu sposobnosti prema stanju zdravlja. Konceptualno ovaj nastavni program nadovezuje se na programske sadržaje nastave tjelesne i zdravstvene kulture u srednjoj školi.	
Očekivani ishodi učenja na razini kolegija	Demonstrirati kineziološku teoriju kroz praktičnu tjelovježbu.	
Literatura		
Obavezna	<p>Findak, V. (1992). Metodika tjelesne i zdravstvene kulture. Zagreb:Školska knjiga.; Findak, V. (1992). Metodički organizacijski oblici rada uedukaciji, športu i športskoj rekreaciji. Zagreb: Mentorex.; Anderson, B., Burke, E. i Pearl, B. (1997). Fitness za sve. Zagreb: Gopal.</p>	
Dopunska		
<i>Način ispitivanja i ocjenjivanja</i>		
Polaže se NE	Isključivo kontinuirano praćenje nastave NE	Ulazi u prosjek NE
Preduvjeti za dobivanje potpisa i polaganje završnog ispita	Redovito pohađanje nastave – prisutnost na najmanje 70% nastave prema studijskom programu i izvedbenom nastavnom planu.	
Način polaganja ispita		
Način ocjenjivanja		
Detaljan prikaz ocjenjivanja unutar Europskoga sustava za prijenos bodova		
Datumi kolokvija:		
Datumi ispitnih rokova:		
IV. TJEDNI PLAN NASTAVE		
<i>Vježbe tjelesnog odgoja</i>		
#	Tema	
1	Uvodni sat	
2	Tjelesna i zdravstvena kultura	
3	1. Uvodni sat, definiranje rasporeda, obveze studenata	
4	2. Provjera motoričkih znanja i sposobnosti s obzirom na posebnosti izborne aktivnosti	
5	3. Struktura sata i ciljevi pojedinih dijelova sata	
6	4. Učenje novih i usavršavanje motoričkih znanja	
7	5. Učenje novih i usavršavanje motoričkih znanja	
8	6. Vježbe za razvoj dominantnih motoričkih sposobnosti za izbornu aktivnost	
9	7. Vježbe za istezanja specifične za izbornu aktivnost	
10	8. Učenje novih i usavršavanje motoričkih znanja	

11	9. Informiranje o zdravlju i utjecaju izborne aktivnosti na zdravlje
12	10. Učenje novih i usavršavanje motoričkih znanja
13	11. Prehrana studenata primjerena većim intelektualnim i tjelesnim naporima
14	12. Osnove planiranja vježbanja u svrhu unapređenja dominantnih motoričkih sposobnosti
15	13. Učenje novih i usavršavanje motoričkih znanja
16	14. Informiranje studenata o aktivnostima kojima mogu prevenirati neželjene zdravstvene tegobe
17	15. Osnove terminologije u izbornoj aktivnosti