



Detaljni izvedbeni plan

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

I. OSNOVNI PODACI O KOLEGIJU

Naziv kolegija: Tjelesna i zdravstvena kultura

Kratica kolegija: 2SOCP1-8

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 Ivančica

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 sposobnostii prema stanju zdravlja. Konceptualno ovaj nastavni programnadovezuje se na programske sadržaje nastave tjelesne i zdravstvenekulture u srednjoj školi.	
Očekivani ishodi učenja na razini kolegija	Demonstrirati kineziološku teoriju kroz praktičnu tjelovježbu.	
<i>Literatura</i>		
Obavezna	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.	
Dopunska		
<i>Način ispitivanja i ocjenjivanja</i>		
Polaze 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 izvedbenomnastavnom planu.	
Način ocjenjivanja		
Način polaganja ispita		
Detaljan prikaz ocjenjivanja unutar Europskoga sustava za prijenos bodova		
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 usvršavanje 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 i usavršavanje motoričkih znanja
16	14. Informiranje studenata o aktivnostima kojima mogu prevenirati neželjene zdravstvene tegobe
17	15. Osnove terminologije u izornoj aktivnosti