Detaljni izvedbeni plan

Akademska godina: 2024/2025	**Semestar:** Zimski
Godina studija: 1	**Studij:** Psihologija (R) (Prijediplomski)

I. OSNOVNI PODACI O KOLEGIJU

Naziv kolegija: Tjelesna i zdravstvena kultura	
Kratica kolegija: PSIP1-4	
ECTS bodovi: 0	**Šifra kolegija:** 116794
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
Literatura

Obavezna		
Dopunska		
Način ispitivanja i ocjenjivanja		
Polaže se NE	**Isključivo kontinuirano praćenje nastave** NE	**Ulazi u prosjek** NE
Preduvjeti za dobivanje potpisa i polaganje završnog ispita		
Način ocjenjivanja		
Način polaganja ispita		
Detaljan prikaz ocjenjivanja unutar Europskoga sustava za prijenos bodova		

IV. TJEDNI PLAN NASTAVE

Vježbe tjelesnog odgoja

#	Tema
1	1. 13,oo-14,3o 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 izbornoj 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 izbornoj aktivnosti