



HRVATSKO
KATOLIČKO
SVEUČILIŠTE
ZAGREB
UNIVERSITAS
STUDIORUM
CATHOLICA
CROATICA
ZAGREBIA

Detaljni izvedbeni plan

Akademski godina:

2025/2026

Semestar:

Ljetni

Studij:

Komunikologija (R)

Godina studija:

1

I. OSNOVNI PODACI O KOLEGIJU

Naziv kolegija: Tjelesna i zdravstvena kultura

Kratica kolegija: KOMP2-7

ECTS bodovi: 0

Šifra kolegija: 132366

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