



# Detaljni izvedbeni plan

|                                                                         |                             |
|-------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|
| <b>Akadska godina:</b><br>2025/2026                                     | <b>Semestar:</b><br>Zimski  |
| <b>Studiji:</b><br>Sociologija (R)<br>Sociologija (dvopredmetni)<br>(R) | <b>Godina studija:</b><br>1 |

## I. OSNOVNI PODACI O KOLEGIJU

**Naziv kolegija:** Tjelesna i zdravstvena kultura

**Kratika kolegija:** 2SOCP1-5

**ECTS bodovi:** 1

**Šifra kolegija:** 197144

**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](mailto: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](mailto:ivancica.vadjon@unicath.hr)

**Telefon:**

**Konzultacije:** Prema objavljenom rasporedu

## III. DETALJNI PODACI O KOLEGIJU

**Jezik na kojem se nastava održava:** Hrvatski

Tjelesna i zdravstvena kultura je predmet koji se u visokom obrazovanju obvezno provodi tijekom prva četiri semestra studija. Na višim godinama studija može se izvoditi kao izborni predmet (modul) s obzirom na interes studenata. Programsku jezgru čine skupovi raznovrsnih kinezioloških aktivnosti koje su svrstane u osnovni i posebni nastavni program. Za njih se studenti opredjeljuju s obzirom na interes, stupanj usvojenosti motoričkih znanja, razinu sposobnosti i prema stanju zdravlja. Konceptualno ovaj nastavni program nadovezuje se na programske sadržaje nastave tjelesne i zdravstvene kulture u srednjoj školi.

## 2. KOLEGIJ TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE U

### VISOKOM OBRAZOVANJU

Tjelesno i zdravstveno odgojno-obrazovno područje zbog svoga značenja za skladan razvoj antropoloških obilježja studenata jedinstveno je po mogućnostima i posebnostima. To pretpostavlja da nastava tjelesne i zdravstvene kulture treba biti primjerena razvojnim značajkama studenata, koje ovaj program u cijelosti uzima u obzir. Sukladno tome redovita nastava tjelesne i zdravstvene kulture u visokom obrazovanju je usmjerena prema optimalnom usavršavanju motoričkih znanja i unapređenju sposobnosti i osobina koje su presudne za uspješnost u studiju te učinkovitom obavljanju odabranog poziva.

Program tjelesne i zdravstvene kulture u visokom obrazovanju je nadgradnja na temeljne postavke tjelesnog i zdravstvenog odgojno-obrazovnog područja programa srednje škole. Program međupovezno određuju obrazovna, antropološka i odgojna sastavnica.

**Obrazovna sastavnica** se odnosi na usavršavanje teorijskih i praktičnih motoričkih znanja sadržanih u programu tjelesne i zdravstvene kulture u srednjoj školi. Osim navedenog obrazovna sastavnica omogućuje zainteresiranim studentima učenje novih teorijskih i praktičnih motoričkih znanja koja u odgojno-obrazovnom sustavu do visokog obrazovanja nisu bila sadržana u nastavnim programima. Program upotpunjuje znanja o očuvanju i unapređenju zdravlja i značaju svakodnevnog tjelesnog vježbanja. Za studente koji pokazuju poseban interes ovaj program omogućuje uključivanje u programe sportske poduke u izbornoj kineziološkoj aktivnosti.

**Antropološka sastavnica** tjelesne i zdravstvene kulture u visokom obrazovanju odnosi se na sustavno i trajno održavanje i unapređenje morfoloških, motoričkih i funkcionalnih obilježja studenata. Razvojno razdoblje studenata karakterizira sve rašireniji «sedentarni način života» koji potiskuje potrebu za kretanjem i istodobno može negativno utjecati na zdravlje organizma. Primjerenim programima tjelesnog vježbanja može se utjecati na sastav tijela, odnosno povoljan odnos mišićne mase i potkožnog masnog tkiva, a sve u cilju prevencije pretilosti. Smanjeno kretanje negativno utječe na funkcionalne sposobnosti organskih sustava. Stručnom i kontinuiranom provedbom tjelesnog vježbanja u okviru redovite nastave tjelesne i zdravstvene kulture pozitivno se djeluje na rad krvožilnog i dišnog sustava. Pritom stručno provedeni procesi tjelesnog vježbanja unapređuju i održavaju motoričke sposobnosti čime se povećava mogućnost očuvanja zdravlja i uspjeha u studiju.

**Odgojna sastavnica** tjelesne i zdravstvene kulture podrazumijeva poticanje pozitivnih vrijednosti studenata prema tjelesnom vježbanju, a u svrhu njihova osposobljavanja za samoinicijativno cjeloživotno tjelesno vježbanje. Studenti koji imaju poseban interes učlanjuju se u studentske sportske udruge na visokom učilištu radi sudjelovanja u sportskim natjecanjima s ciljem razvijanja interesa za osobni napredak u različitim sportskim aktivnostima. Odgojna sastavnica odnosi se na unapređenje sportske kulture koju studenti upoznaju u okviru nastavnih programskih sadržaja izborne kineziološke aktivnosti te sudjelovanjem na sportskim natjecanjima.

S obzirom na karakteristike **sedmog razvojnog razdoblja** [1], posebne zadaće nastavnog plana i programa dijelimo na **obrazovne, antropološke i odgojne**.

Posebne **obrazovne zadaće** podrazumijevaju usvajanje osnovnih kinezioloških znanja o značaju kineziološke aktivnosti i utjecaju tjelesnog vježbanja na zdravlje. Slijede znanja koja sadrže kineziološke upute o utjecaju izborne kineziološke aktivnosti na transformaciju i održavanje kondicijske pripreme studenata te znanja o postupcima za utvrđivanje inicijalnih, tranzitivnih i finalnih stanja u procesu vježbanja. Za to razdoblje kao posljednje razdoblje u kojem se provodi redovita nastava tjelesne i zdravstvene kulture nezaobilazna su znanja o osnovnoj strukturi treninga u funkciji samostalnog vježbanja.

**Antropološke zadaće** nastave tjelesne i zdravstvene kulture su usmjerene na održavanje i kontrolu vrijednosti koje se odnose na: 1/regulaciju tjelesne mase, odnosno redukciju potkožnog masnog tkiva, 2/povećanje mišićne mase, 3/vršne vrijednosti gustoće kostiju, 4/optimalno programiranje rada u svrhu utjecaja na motoričke i 5/ funkcionalne sposobnosti. Očekivane pozitivne promjene i realizacija pojedinih antropoloških zadaća mogu pridonijeti kvalitetnijem rješavanju svakodnevnih zadataka tijekom studija, jačanju imuniteta i prevenciji povreda.

**Odgojne zadaće** tjelesne i zdravstvene kulture odnose se na razvoj sposobnosti upravljanja vlastitim reakcijama u raznim situacijama, a s time u vezi podizanjem razine frustracijske tolerancije. Primjenom

**Ciljevi tjelesne i zdravstvene kulture na Predmetu su:**

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.

**Opis predmeta**

**Očekivani ishodi učenja na razini kolegija**

Nakon izvršenja svih obveza iz predmeta TZK 1, 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.

*Literatura*

**Obavezna**

Nema obvezne literature iz predmeta Tjelesne i zdravstvene 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.

**Dopunska**

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 953-6567-53-317. 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

|                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                         |                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
| Način ispitivanja i ocjenjivanja                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                         |                    |
| Polaze se NE                                                                                                                                                                                                    | Isključivo kontinuirano praćenje nastave NE                                                                                             | Ulazi u prosjek NE |
| <div>Preduvjeti za dobivanje potpisa i polaganje završnog ispita</div> <div>Redovito aktivno pohađanje vježbi – prisutnost na najmanje 70 % vježbi prema studijskom programu i izvedbenom nastavnom planu</div> |                                                                                                                                         |                    |
| Način ocjenjivanja                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                         |                    |
| Način polaganja ispita                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                         |                    |
| Detaljan prikaz ocjenjivanja unutar Europskoga sustava za prijenos bodova                                                                                                                                       |                                                                                                                                         |                    |
| IV. TJEDNI PLAN NASTAVE                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                         |                    |
| Vježbe tjelesnog odgoja                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                         |                    |
| #                                                                                                                                                                                                               | Tema                                                                                                                                    |                    |
| 1                                                                                                                                                                                                               | 1. 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                                                                                                                                                                                                              | 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                                                                                           |                    |