



HRVATSKO  
KATOLIČKO  
SVEUČILIŠTE  
ZAGREB  
UNIVERSITAS  
STUDIORUM  
CATHOLICA  
CROATICA  
ZAGREBIA

# Detaljni izvedbeni plan

**Akademski godina:**

2025/2026

**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](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

<b>Opis kolegija</b>	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.	
<b>Očekivani ishodi učenja na razini kolegija</b>	Demonstrirati kineziološku teoriju kroz praktičnu tjelovježbu.	
<i>Literatura</i>		
<b>Obavezna</b>	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.	
<b>Dopunska</b>		
<i>Način ispitivanja i ocjenjivanja</i>		
<b>Polaze se NE</b>	<b>Isključivo kontinuirano praćenje nastave NE</b>	<b>Ulazi u prosjek NE</b>
<b>Preduvjeti za dobivanje potpisa i polaganje završnog ispita</b>	Redovito pohađanje nastave – prisutnost na najmanje 70%nastave prema studijskom programu i izvedbenomnastavnom planu.	
<b>Način ocjenjivanja</b>		
<b>Način polaganja ispita</b>		
<b>Detaljan prikaz ocjenjivanja unutar Europskoga sustava za prijenos bodova</b>		
<b>IV. TJEDNI PLAN NASTAVE</b>		
<i>Vježbe tjelesnog odgoja</i>		
<b>#</b>	<b>Tema</b>	
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