Detaljni izvedbeni plan

Akademska 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	**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 kineziloških 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.
Literatura	
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	

Način ispitivanja i ocjenjivanja		
Polaže 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

Vježbe tjelesnog odgoja

#	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 izbornoj aktivnosti