



Detaljni izvedbeni plan

Akadska godina: 2025/2026	Semestar: Zimski
Studij: Psihologija (R)	Godina studija: 1

I. OSNOVNI PODACI O KOLEGIJU

Naziv kolegija: Tjelesna i zdravstvena kultura	
Kratice kolegija: PSIP1-4	
ECTS bodovi: 0	Šifra kolegija: 116794
Preduvjeti za upis kolegija: Nema	
<i>Ukupno opterećenje kolegija</i>	
Vrsta nastave	Ukupno sati
Vježba tjelesnog odgoja	30
Mjesto i vrijeme održavanja nastave: HKS – prema objavljenom rasporedu	

II. NASTAVNO OSOBLJE

<i>Nositelj kolegija</i>	
Ime i prezime: Babić Davorin	
Akademski stupanj/naziv:	Izbor: viši predavač
Kontakt e-mail: dbabic@kbf.hr	Telefon:
Konzultacije: Prema objavljenom rasporedu	
<i>Suradnici na kolegiju</i>	
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	Programsku jezgru predmeta 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.	
Očekivani ishodi učenja na razini kolegija	Objasniti osnove o utjecaju redovitog vježbanja na zdravlje. Razlikovati motoričke sposobnosti u odnosu na funkcionalne. Prezentirati tolerantnost, radne navike i samodisciplinu. Integrirati motorička znanja i vještine za samostalno tjelesno vježbanje i/ili natjecanje. Izraziti neka osnovna pravila pojedine kineziološke aktivnosti. Prepoznati potrebu i važnost redovite tjelovježbe u svrhu očuvanja zdravlja i poboljšanja kvalitete života.	
Literatura		
Obavezna	Findak, V. (1992). Metodika tjelesne i zdravstvene kulture. Zagreb: Školska knjiga. Findak, V. (1992). Metodički organizacijski oblici rada u edukaciji, športu i športskoj rekreaciji. Zagreb: Mentorex. Anderson, B., Burke, E. i Pearl, B. (1997). Fitness za sve. Zagreb: Gopal d.o.o.	
Dopunska		
Način ispitivanja i ocjenjivanja		
Polaze se NE	Isključivo kontinuirano praćenje nastave NE	Ulazi u prosjek NE
Preduvjeti za dobivanje potpisa i polaganje završnog ispita	Redovito aktivno pohađanje vježbi – prisutnost na najmanje 70 % vježbi prema studijskom programu i izvedbenom nastavnom planu	
Način ocjenjivanja		
Način polaganja ispita		
Detaljan prikaz ocjenjivanja unutar Europskoga sustava za prijenos bodova		
IV. TJEDNI PLAN NASTAVE		
Vježbe tjelesnog odgoja		
#	Tema	
1	1. 13,00-14,30 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 izornoj 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 izornoj aktivnosti