Detaljni izvedbeni plan

Akademska godina: 2026/2027	**Semestar:** Ljetni
Godina studija: 1	**Studij:** Povijest (R) (Prijediplomski)

I. OSNOVNI PODACI O KOLEGIJU

Naziv kolegija: Tjelesna i zdravstvena kultura	
Kratica kolegija: POVP2-6	
ECTS bodovi: 1	**Šifra kolegija:** 198064
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: Vadjon Ivančica	
Akademski stupanj/naziv:	**Izbor:** naslovni predavač
Kontakt e-mail: ivancica.vadjon@unicath.hr	**Telefon:**
Konzultacije: Prema objavljenom rasporedu	
Suradnici na kolegiju	

III. DETALJNI PODACI O KOLEGIJU

Jezik na kojem se nastava održava: Hrvatski		
Opis kolegija		
Literatura		
Obavezna		
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
Način ocjenjivanja
Način polaganja ispita
Detaljan prikaz ocjenjivanja unutar Europskoga sustava za prijenos bodova

IV. TJEDNI PLAN NASTAVE

Predavanja

#	Tema
1	1. Uvodni sat, definiranje rasporeda, grupa i obveza studenata
2	2. Provjera motoričkih znanja i sposobnosti s obzirom na posebnosti izborne aktivnosti

Vježbe

#	Tema
1	3. Struktura sata i ciljevi pojedinih dijelova sata s obzirom na posebnosti izborne aktivnosti
2	3. Struktura sata i ciljevi pojedinih dijelova sata s obzirom na posebnosti izborne aktivnosti
3	4. Učenje novih i usavršavanje motoričkih znanja
4	5. 14,30-16,oo Učenje novih i usavršavanje motoričkih znanja
5	6. Vježbe za razvoj dominantnih motoričkih sposobnosti za izbornu aktivnost
6	7. Vježbe istezanja specifične za izbornu aktivnost
7	8. Učenje novih i usavršavanje motoričkih znanja
8	9. Informiranje o zdravlju i utjecaju izborne aktivnosti na zdravlje
9	10. Učenje novih i usavršavanje motoričkih znanja
10	11. Prehrana studenata primjerena većim intelektualnim i tjelesnim naporima
11	12.Osnove planiranja vježbanja u svrhu unapređenja dominantnih motoričkih sposobnosti u izbornoj aktivnosti
12	13. Učenje novih i usavršavanje motoričkih znanja
13	14. Informiranje studenata o aktivnostima kojima mogu prevenirati neželjene zdravstvene posljedice ovisno o vrsti posla kojeg će raditi
14	15. Osnove terminologije u izbornoj aktivnosti
15	4. Učenje novih i usavršavanje motoričkih znanja