



# Detaljni izvedbeni plan

Akadska godina:  
2026/2027

Semestar:  
Zimski

Studij:  
Psihologija (R)

Godina studija:  
1

## I. OSNOVNI PODACI O KOLEGIJU

Naziv kolegija: Tjelesna i zdravstvena kultura

Kratica kolegija: PSIHP1-6

ECTS bodovi: 0

Šifra kolegija: 294873

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:

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

|                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|--------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Opis kolegija                              | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. učenje novih konvencionalnih motoričkih znanja iz kinezioloških aktivnosti indiciranih sa obilježjima zanimanja,</li> <li>2. usavršavanje temeljnih teorijskih i praktičnih kinezioloških prema interesu studenata,</li> <li>3. sprečavanje procesa deterioracije ili preranog pada osobina, sposobnosti i motoričkih znanja uslijed nedostatne tjelesne aktivnosti,</li> <li>4. utvrđivanje interesa studenata, antropoloških obilježja i motoričke informiranosti,</li> <li>5. promicanje sportske kulture i</li> <li>6. unapređenje socijalne komunikacije</li> <li>7. poučavanje skupa specifičnih kinezioloških operatora usmjerenih ka očuvanju mišićno-koštanog sustava i prevenciji profesionalnih oboljenja budućeg zanimanja,</li> <li>8. osposobljavanje i poticanje studenata za sportsko rekreativno vježbanje u slobodno vrijeme radi unapređenja radnih sposobnosti i zdravlja.</li> </ol> |
| Očekivani ishodi učenja na razini kolegija | <p>Nakon izvršenja svih obveza iz kolegija TZK, studenti će moći:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Objasniti važnost tjelesnog vježbanja na zdravlje i uspješnost u studiju;</li> <li>2. Objasniti osnovne termine pojedine kineziološke aktivnosti;</li> <li>3. Izraditi plan vježbanja u slobodno vrijeme;</li> <li>4. Izvesti osnovne elemente pojedine kineziološke aktivnosti te njihovo pravilno izvođenje;</li> <li>5. Prepoznati potrebu i važnost redovite tjelovježbe u svrhu očuvanja zdravlja i poboljšanja kvalitete života.</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Literatura                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Obavezna                                   | <p>Nema obvezne literature iz kolegija Tjelesna i zdravstvena 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.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 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 953-6567-53-3
17. 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*

|                                                                                                                                |                                                    |                           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|---------------------------|
| <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 aktivno pohađanje vježbi – prisutnost na najmanje 70 % vježbi prema studijskom programu i izvedbenom nastavnom planu. |                                                    |                           |
| <b>Način ocjenjivanja</b>                                                                                                      |                                                    |                           |
| <b>Način polaganja ispita</b>                                                                                                  |                                                    |                           |

**Detaljan prikaz ocjenjivanja unutar Europskoga sustava za prijenos bodova**

| <b>VRSTA AKTIVNOSTI</b>                  | <b>ECTS bodovi - koeficijent opterećenja studenata</b> | <b>UDIO OCJENE (%)</b> |
|------------------------------------------|--------------------------------------------------------|------------------------|
| Pohađanje nastave                        |                                                        |                        |
| Seminarsko izlaganje                     |                                                        |                        |
| Kolokvij - međuispit                     |                                                        |                        |
| Kolokvij - međuispit                     |                                                        |                        |
| <b>Ukupno tijekom nastave</b>            |                                                        |                        |
| Završni ispit                            |                                                        |                        |
| <b>UKUPNO BODOVA (nastava+zav.ispit)</b> |                                                        |                        |

## IV. TJEDNI PLAN NASTAVE

*Vježbe tjelesnog odgoja*

| <b>#</b> | <b>Tema</b>                                                                                 |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1        | Uvodni sat, definiranje rasporeda, grupa i obveza studenata                                 |
| 2        | Provjera motoričkih znanja i sposobnosti s obzirom na posebnosti izborne aktivnosti         |
| 3        | Struktura sata i ciljevi pojedinih dijelova sata s obzirom na posebnosti izborne aktivnosti |
| 4        | Učenje novih i usavršavanje motoričkih znanja                                               |
| 5        | Učenje novih i usavršavanje motoričkih znanja                                               |
| 6        | Vježbe za razvoj dominantnih motoričkih sposobnosti za izbornu aktivnost                    |

|    |                                                                                                                                     |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7  | Vježbe istezanja specifične za izbornu aktivnost                                                                                    |
| 8  | Učenje novih i usavršavanje motoričkih znanja                                                                                       |
| 9  | Informiranje o zdravlju i utjecaju izborne aktivnosti na zdravlje                                                                   |
| 10 | Učenje novih i usavršavanje motoričkih znanja                                                                                       |
| 11 | Prehrana studenata primjerena većim intelektualnim i tjelesnim naporima                                                             |
| 12 | Osnove planiranja vježbanja u svrhu unapređenja dominantnih motoričkih sposobnosti u izornoj aktivnosti                             |
| 13 | Učenje novih i usavršavanje motoričkih znanja                                                                                       |
| 14 | Informiranje studenata o aktivnostima kojima mogu prevenirati neželjene zdravstvene posljedice ovisno o vrsti posla kojeg će raditi |
| 15 | Osnove terminologije u izornoj aktivnosti                                                                                           |