



Detailed Course Syllabus

Academic year: 2024/2025	Semester: Winter semester
Study Program: Sociologija (R) Sociologija (dvopredmetni) (R)	Year of study: 1

I. BASIC COURSE INFORMATION

Name: Tjelesna i zdravstvena kultura

Status: Compulsory	ECTS: 1	Code: 197144
---------------------------	----------------	---------------------

Total Course Workload

Teaching Mode	Total Hours
Physical education exercise	30

Class Time and Place: HKS - according to the published schedule

II. TEACHING STAFF

Course Holder

Name and Surname: Babić Davorin

Academic Degree:

Contact E-mail: dbabic@kbf.hr	Telephone:
--	-------------------

Office Hours: According to the published schedule

Course Assistant

Name and Surname: Vadjon Ivančica

Academic Degree:

Contact E-mail: ivancica.vadjon@unicath.hr	Telephone:
--	-------------------

Office Hours: According to the published schedule

III. DETAILED COURSE INFORMATION

Teaching Language: Hrvatski

Course Description

Student obligations

Textbooks and Materials

Required	
Supplementary	
<i>Examination and Grading</i>	
Prerequisites to Obtain Signature and Take Final Exam	
Examination Manner	
Grading Manner	
Detailed Overview of Grading within ECTS	
Midterm exam dates:	
Exam period dates:	
IV. WEEKLY CLASS SCHEDULE	
<i>[Vježbe tjelesnog odgoja]</i>	
#	Topic
1	1. 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	10. Učenje novih i usavršavanje motoričkih znanja
11	11. Prehrana studenata primjerena većim intelektualnim i tjelesnim naporima
12	12. Osnove planiranja vježbanja u svrhu unapređenja dominantnih motoričkih sposobnosti u izornoj aktivnosti
13	13. Učenje novih i usavršavanje motoričkih znanja
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