



Detailed Course Syllabus

Academic year:

2025/2026

Semester:

Winter semester

Study programme:

Komunikologija (R)

Year of study:

1

I. BASIC COURSE INFORMATION

Name: Tjelesna i zdravstvena kultura

Status: Compulsory

ECTS: 0

Code: 132359

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

Educational Outcomes	• Usvajanju teorijskih i praktičnih motoričkih znanja u svrhu osposobljavanja studenata za samostalno tjelesno vježbanje. • Povezivanje interesa studenata prema određenim kineziološkim aktivnostima u svrhu zadovoljavanja potreba za kretanjem. • Usvajanju znanja o značaju svakodnevnog tjelesnog vježbanja u svrhu utjecaja na antropološka obilježja te postizanja uspjeha u studiju i budućem zanimanju. • Isticanju značaja zdravstvene kulture u svrhu očuvanja i unapređenja zdravlja. • Upoznavanje s rizicima štetnosti po zdravlje kod raznih ovisnosti. • Promicanju značaja kvalitetne prehrane pri intelektualnim i tjelesnim naporima. • Praćenju sastava tijela i prevenciji pretilosti. • Informiranju studenata o rezultatima dosadašnjih istraživanja o zdravlju. • Osposobljavanju za timski rad. • Uključivanju studenata u sportska natjecanja s ciljem razvijanja interesa za osobni napredak u različitim sportskim aktivnostima. • Uključivanju studenata u programe sportske poduke.
Student obligations	Redovito aktivno pohađanje vježbi – prisutnost na najmanje 70 % vježbi prema studijskom programu i izvedbenom nastavnom planu
<i>Textbooks and Materials</i>	
Required	* V. Findak, <i>Metodika tjelesne i zdravstvene kulture</i> , Zagreb 1992; ** Isti: <i>Metodički organizacijski oblici rada u edukaciji, sportu i športskoj rekreaciji</i> , Zagreb 1992; B. Anderson, E. Burke, B. Pearl: <i>Fitness za sve</i> , Zagreb 1997.
Supplementary	
<i>Examination and Grading</i>	
Prerequisites to Obtain Signature and Take Final Exam	Redovito aktivno pohađanje vježbi – prisutnost na najmanje 70 % vježbi prema studijskom programu i izvedbenom nastavnom planu
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	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