



Detailed Course Syllabus

Academic year:

2025/2026

Semester:

Winter semester

Study programme:

Povijest (R)

Year of study:

1

I. BASIC COURSE INFORMATION

Name: Tjelesna i zdravstvena kultura

Status: Compulsory

ECTS: 1

Code: 198050

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

Tjelesna i zdravstvena kultura je predmet koji se u visokom obrazovanju obvezno provodi tijekom prva četiri semestra studija. Na višim godinama studija može se izvoditi kao izborni predmet (modul) s obzirom na interes studenata. Programsku jezgru 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.

2. KOLEGIJ TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE U

VISOKOM OBRAZOVANJU

Tjelesno i zdravstveno odgojno-obrazovno područje zbog svoga značenja za skladan razvoj antropoloških obilježja studenata jedinstveno je po mogućnostima i posebnostima. To pretpostavlja da nastava tjelesne i zdravstvene kulture treba biti primjerena razvojnim značajkama studenata, koje ovaj program u cijelosti uzima u obzir. Sukladno tome redovita nastava tjelesne i zdravstvene kulture u visokom obrazovanju je usmjerena prema optimalnom usavršavanju motoričkih znanja i unapređenju sposobnosti i osobina koje su presudne za uspješnost u studiju te učinkovitom obavljanju odabranog poziva.

Program tjelesne i zdravstvene kulture u visokom obrazovanju je nadgradnja na temeljne postavke tjelesnog i zdravstvenog odgojno-obrazovnog područja programa srednje škole. Program međupovezno određuju obrazovna, antropološka i odgojna sastavnica.

Obrazovna sastavnica se odnosi na usavršavanje teorijskih i praktičnih motoričkih znanja sadržanih u programu tjelesne i zdravstvene kulture u srednjoj školi. Osim navedenog obrazovna sastavnica omogućuje zainteresiranim studentima učenje novih teorijskih i praktičnih motoričkih znanja koja u odgojno-obrazovnom sustavu do visokog obrazovanja nisu bila sadržana u nastavnim programima. Program upotpunjuje znanja o očuvanju i unapređenju zdravlja i značaju svakodnevnog tjelesnog vježbanja. Za studente koji pokazuju poseban interes ovaj program omogućuje uključivanje u programe sportske poduke u izbornoj kineziološkoj aktivnosti.

Antropološka sastavnica tjelesne i zdravstvene kulture u visokom obrazovanju odnosi se na sustavno i trajno održavanje i unapređenje morfoloških, motoričkih i funkcionalnih obilježja studenata. Razvojno razdoblje studenata karakterizira sve rašireniji «sedentarni način života» koji potiskuje potrebu za kretanjem i istodobno može negativno utjecati na zdravlje organizma. Primjerenim programima tjelesnog vježbanja može se utjecati na sastav tijela, odnosno povoljan odnos mišićne mase i potkožnog masnog tkiva, a sve u cilju prevencije pretilosti. Smanjeno kretanje negativno utječe na funkcionalne sposobnosti organskih sustava. Stručnom i kontinuiranom provedbom tjelesnog vježbanja u okviru redovite nastave tjelesne i zdravstvene kulture pozitivno se djeluje na rad krvožilnog i dišnog sustava. Pritom stručno provedeni procesi tjelesnog vježbanja unapređuju i održavaju motoričke sposobnosti čime se povećava mogućnost očuvanja zdravlja i uspjeha u studiju.

Odgojna sastavnica tjelesne i zdravstvene kulture podrazumijeva poticanje pozitivnih vrijednosti studenata prema tjelesnom vježbanju, a u svrhu njihova osposobljavanja za samoinicijativno cjeloživotno tjelesno vježbanje. Studenti koji imaju poseban interes učlanjuju se u studentske sportske udruge na visokom učilištu radi sudjelovanja u sportskim natjecanjima s ciljem razvijanja interesa za osobni napredak u različitim sportskim aktivnostima. Odgojna sastavnica odnosi se na unapređenje sportske kulture koju studenti upoznaju u okviru nastavnih programskih sadržaja izborne kineziološke aktivnosti te sudjelovanjem na sportskim natjecanjima.

S obzirom na karakteristike **sedmog razvojnog razdoblja** [1], posebne zadaće nastavnog plana i programa dijelimo na **obrazovne, antropološke i odgojne**.

Posebne **obrazovne zadaće** podrazumijevaju usvajanje osnovnih kinezioloških znanja o značaju kineziološke aktivnosti i utjecaju tjelesnog vježbanja na zdravlje. Slijede znanja koja sadrže kineziološke upute o utjecaju izborne kineziološke aktivnosti na transformaciju i održavanje kondicijske pripreme studenata te znanja o postupcima za utvrđivanje inicijalnih, tranzitivnih i finalnih stanja u procesu vježbanja. Za to razdoblje kao posljednje razdoblje u kojem se provodi redovita nastava tjelesne i zdravstvene kulture nezaobilazna su znanja o osnovnoj strukturi treninga u funkciji samostalnog vježbanja.

Antropološke zadaće nastave tjelesne i zdravstvene kulture su usmjerene na održavanje i kontrolu vrijednosti koje se odnose na: 1/regulaciju tjelesne mase, odnosno redukciju potkožnog masnog tkiva, 2/povećanje mišićne mase, 3/vršne vrijednosti gustoće kostiju, 4/optimalno programiranje rada u svrhu utjecaja na motoričke i 5/ funkcionalne sposobnosti. Očekivane pozitivne promjene i realizacija pojedinih antropoloških zadaća mogu pridonijeti kvalitetnijem rješavanju svakodnevnih zadataka tijekom studija, jačanju imuniteta i prevenciji povreda.

Odgojne zadaće tjelesne i zdravstvene kulture odnose se na razvoj sposobnosti upravljanja vlastitim reakcijama u raznim situacijama, a s time u vezi podizanjem razine frustracijske tolerancije. Primjenom

Course Description

Educational Outcomes	* V. Findak, <i>Metodika tjelesne i zdravstvene kulture</i> , Zagreb 1992; ** Isti: <i>Metodički organizacijski oblici rada u edukaciji, športu i športskoj rekreaciji</i> , Zagreb 1992; B. Anderson, E. Burke, B. Pearl: <i>Fitness za sve</i> , Zagreb 1997.
Student obligations	
<i>Textbooks and Materials</i>	
Required	
Supplementary	Redovito aktivno pohađanje vježbi – prisutnost na najmanje 70 % vježbi prema studijskom programu i izvedbenom nastavnom planu
<i>Examination and Grading</i>	
Prerequisites to Obtain Signature and Take Final Exam	PRAĆENJE I VRJEDNOVANJE RADA U TJELESNOJ I ZDRAVSTVENOJ KULTURI Praćenje i vrjednovanje rada u Tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi može se provoditi na nekoliko načina: 1. Praćenje zdravstvenog statusa studenata analizom rezultata obveznih sistematskih pregleda koji se provode u suradnji s liječnicima. 2. Praćenje motoričkih znanja i sposobnosti u izornoj aktivnosti, osobito motoričkih znanja i sposobnosti koje mogu utjecati na uspjeh u budućem zanimanju. 3. Praćenje i vrjednovanja rada na osnovu analize rezultata upitnika o interesima studenata, razine dosadašnjih sportskih postignuća i trenutne angažiranosti u sportsko rekreativnim aktivnostima. 4. Praćenje trenutne angažiranosti u sportu i interesa studenata za sudjelovanje na studentskim sportskim natjecanjima i sportskim priredbama.
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	Uvodni sat, definiranje rasporeda, grupa i obveza studenata
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