



Detaljni izvedbeni plan

Akadska godina: 2023/2024	Semestar: Zimski
Studij: Komunikologija (R)	Godina studija: 1

I. OSNOVNI PODACI O KOLEGIJU

Naziv kolegija: Tjelesna i zdravstvena kultura

Status kolegija: Obvezni	ECTS bodovi: 0	Šifra kolegija: 132359
---------------------------------	-----------------------	-------------------------------

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:

Kontakt e-mail: dbabic@kbf.hr	Telefon:
--	-----------------

Konzultacije: Prema objavljenom rasporedu

Suradnici na kolegiju

Ime i prezime: Vadjon Ivančica

Akademski stupanj/naziv:

Kontakt e-mail: ivancica.vadjon@unicath.hr	Telefon:
--	-----------------

Konzultacije: Prema objavljenom rasporedu

III. DETALJNI PODACI O KOLEGIJU

Jezik na kojem se nastava održava: Hrvatski

Opis kolegija

Očekivani ishodi učenja na razini kolegija	• 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.
Obveze studenta	Redovito aktivno pohađanje vježbi – prisutnost na najmanje 70 % vježbi prema studijskom programu i izvedbenom nastavnom planu
Literatura	
Obavezna	* 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.
Dopunska	
Način ispitivanja i ocjenjivanja	
Preduvjeti za dobivanje potpisa i polaganje završnog ispita	Redovito aktivno pohađanje vježbi – prisutnost na najmanje 70 % vježbi prema studijskom programu i izvedbenom nastavnom planu
Način polaganja ispita	
Način ocjenjivanja	
Detaljan prikaz ocjenjivanja unutar Europskoga sustava za prijenos bodova	
Datumi kolokvija:	
Datumi ispitnih rokova:	
IV. TJEDNI PLAN NASTAVE	