



Detaljni izvedbeni plan

Akadska godina: 2025/2026	Semestar: Ljetni
Studij: Povijest (R)	Godina studija: 1

I. OSNOVNI PODACI O KOLEGIJU

Naziv kolegija: Tjelesna i zdravstvena kultura (kopija 04.06.2025. 13:46)

Status kolegija: Obvezni	ECTS bodovi: 1	Šifra kolegija:
---------------------------------	-----------------------	------------------------

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

Obveze studenta

Literatura

Obavezna

Dopunska	
<i>Način ispitivanja i ocjenjivanja</i>	
Preduvjeti za dobivanje potpisa i polaganje završnog ispita	
Način polaganja ispita	
Način ocjenjivanja	
Detaljan prikaz ocjenjivanja unutar Europskoga sustava za prijenos bodova	
Datumi kolokvija:	
Datumi ispitnih rokova:	
IV. TJEDNI PLAN NASTAVE	
<i>Predavanja</i>	
#	Tema
1	1. Uvodni sat, definiranje rasporeda, grupa i obveza studenata
2	2. Provjera motoričkih znanja i sposobnosti s obzirom na posebnosti izborne aktivnosti
<i>Vježbe</i>	
#	Tema
1	3. Struktura sata i ciljevi pojedinih dijelova sata s obzirom na posebnosti izborne aktivnosti
2	3. Struktura sata i ciljevi pojedinih dijelova sata s obzirom na posebnosti izborne aktivnosti
3	4. Učenje novih i usavršavanje motoričkih znanja
4	5. 14,30-16,00 Učenje novih i usavršavanje motoričkih znanja
5	6. Vježbe za razvoj dominantnih motoričkih sposobnosti za izbornu aktivnost
6	7. Vježbe istezanja specifične za izbornu aktivnost
7	8. Učenje novih i usavršavanje motoričkih znanja
8	9. Informiranje o zdravlju i utjecaju izborne aktivnosti na zdravlje
9	10. Učenje novih i usavršavanje motoričkih znanja
10	11. Prehrana studenata primjerena većim intelektualnim i tjelesnim naporima
11	12. Osnove planiranja vježbanja u svrhu unapređenja dominantnih motoričkih sposobnosti u izornoj aktivnosti
12	13. Učenje novih i usavršavanje motoričkih znanja
13	14. Informiranje studenata o aktivnostima kojima mogu prevenirati neželjene zdravstvene posljedice ovisno o vrsti posla kojeg će raditi
14	15. Osnove terminologije u izornoj aktivnosti
15	4. Učenje novih i usavršavanje motoričkih znanja