

1. Tjelesna i zdravstvena kultura
2. Studijski program: Sveu ilišni integrirani prijediplomski i diplomski studij Farmacije
3. Predmet: Tjelesna i zdravstvena kultura 1
4. Nositelj predmeta: Mario Oršoli
5. Akademska godina: 2023/24
6. Godina studija: 1
7. Termin izvo enja nastave: 09.10.2023 - 07.06.2024
8. Broj sati nastave prema vrsti nastave:

		Terenske vježbe
A	Broj sati	60
B	Broj skupina	-
C	Planirani sati	-
D	Norma sati	-
E	Kontakt sati	60

9. ECTS bodovi: 0
10. Status izvedbenog plana: Unos u tijeku
11. Redoslijed izvo enja nastave:

Datum	Vrijeme	Opis	Tip nastave	Skupine	Prostorija	Zgrada i kat	Osoba
02.10.2023 Ponedjeljak	20:00 - 21:30	Tjelesna i zdravstvena kultura 1 - Važnost nastave TZK-a na razvoj studenata - Vježbe razgibavanja i istezanja 1 - sport – natjecanja i priprema	Terenske vježbe	TJ1	Dvorana Gradski vrt	Dvorana Gradski vrt, . kat	Mario Oršoli
09.10.2023 Ponedjeljak	20:00 - 21:30	Tjelesna i zdravstvena kultura 1 - Vježbe cikli kog tr anja, brzo hodanje - U enje novih motorih znanja 1 - sport – natjecanja i priprema	Terenske vježbe	TJ1	Dvorana Gradski vrt	Dvorana Gradski vrt, . kat	Mario Oršoli

Datum	Vrijeme	Opis	Tip nastave	Skupine	Prostorija	Zgrada i kat	Osoba
16.10.2023 Ponedjeljak	20:00 - 21:30	Tjelesna i zdravstvena kultura 1 - Važnost tjelesne aktivnosti za sprječavanje tjelesnih deformacija - Vježbe razgibavanja i istezanja 1 - sport – natjecanja i priprema	Terenske vježbe	TJ1	Dvorana Gradski vrt	Dvorana Gradski vrt, . kat	Mario Oršoli
23.10.2023 Ponedjeljak	20:00 - 21:30	Tjelesna i zdravstvena kultura 1 - - Vježbe razgibavanja i istezanja - Vježbe snage 1 - usavršavanje novih motoričkih znanja - sport – natjecanja i priprema	Terenske vježbe	TJ1	Dvorana Gradski vrt	Dvorana Gradski vrt, . kat	Mario Oršoli
30.10.2023 Ponedjeljak	20:00 - 21:30	Tjelesna i zdravstvena kultura 1 - - Cikličko trčanje - Vježbe istezanja i snage 1 - Sportske igre - sport – natjecanja i priprema	Terenske vježbe	TJ1	Dvorana Gradski vrt	Dvorana Gradski vrt, . kat	Mario Oršoli
06.11.2023 Ponedjeljak	20:00 - 21:30	Tjelesna i zdravstvena kultura 1 - Cikličko trčanje - Vježbe istezanja i snage 1 - Sportske igre - plivanje - sport – natjecanja i priprema	Terenske vježbe	TJ1	Dvorana Gradski vrt	Dvorana Gradski vrt, . kat	Mario Oršoli
13.11.2023 Ponedjeljak	20:00 - 21:30	Tjelesna i zdravstvena kultura 1 - Sportske priredbe - Vježbe istezanja i snage 1 - usavršavanje novih motoričkih znanja - sport – natjecanja i priprema	Terenske vježbe	TJ1	Dvorana Gradski vrt	Dvorana Gradski vrt, . kat	Mario Oršoli

Datum	Vrijeme	Opis	Tip nastave	Skupine	Prostorija	Zgrada i kat	Osoba
20.11.2023 Ponedjeljak	20:00 - 21:30	Tjelesna i zdravstvena kultura 1 - Ciklična kočenja - Vježbe istezanja i snage 1 - Sportske igre - sport – natjecanja i priprema	Terenske vježbe	TJ1	Dvorana Gradski vrt	Dvorana Gradski vrt, . kat	Mario Oršoli
27.11.2023 Ponedjeljak	20:00 - 21:30	Tjelesna i zdravstvena kultura 1 - - Ciklična kočenja - Vježbe istezanja i snage 1 - Sportske igre - usavršavanje novih motornih znanja - sport – natjecanja i priprema	Terenske vježbe	TJ1	Dvorana Gradski vrt	Dvorana Gradski vrt, . kat	Mario Oršoli
04.12.2023 Ponedjeljak	20:00 - 21:30	Tjelesna i zdravstvena kultura 1 - Ciklična kočenja - Vježbe istezanja i snage 1 - Sportske igre - klizanje - usavršavanje novih motornih znanja - sport – natjecanja i priprema	Terenske vježbe	TJ1	Dvorana Gradski vrt	Dvorana Gradski vrt, . kat	Mario Oršoli
11.12.2023 Ponedjeljak	20:00 - 21:30	Tjelesna i zdravstvena kultura 1 - -Ciklična kočenja - Vježbe istezanja i snage 1 - Sportske igre - sport – natjecanja i priprema	Terenske vježbe	TJ1	Dvorana Gradski vrt	Dvorana Gradski vrt, . kat	Mario Oršoli
18.12.2023 Ponedjeljak	20:00 - 21:30	Tjelesna i zdravstvena kultura 1 - Obilazak sportskih terena - Vježbe istezanja i snage 1 - osposobljavanje studenata za individualno vježbanje - sport – natjecanja i priprema	Terenske vježbe	TJ1	Dvorana Gradski vrt	Dvorana Gradski vrt, . kat	Mario Oršoli

Datum	Vrijeme	Opis	Tip nastave	Skupine	Prostorija	Zgrada i kat	Osoba
08.01.2024 Ponedjeljak	20:00 - 21:30	Tjelesna i zdravstvena kultura 1 - - Cikli ko tr anje - Vježbe istezanja i snage 1 - Sportske igre - sport – natjecanja i priprema	Terenske vježbe	TJ1	Dvorana Gradski vrt	Dvorana Gradski vrt, . kat	Mario Oršoli
15.01.2024 Ponedjeljak	20:00 - 21:30	Tjelesna i zdravstvena kultura 1 - -Cikli ko tr anje- Vježbe istezanja i snage 1 - Sportske igre - sport – natjecanja i priprema	Terenske vježbe	TJ1	Dvorana Gradski vrt	Dvorana Gradski vrt, . kat	Mario Oršoli
22.01.2024 Ponedjeljak	20:00 - 21:30	Tjelesna i zdravstvena kultura 1 - -Cikli ko tr anje- Vježbe istezanja i snage 1 - Sportske igre - sport – natjecanja i priprema	Terenske vježbe	TJ1	Dvorana Gradski vrt	Dvorana Gradski vrt, . kat	Mario Oršoli
29.01.2024 Ponedjeljak	20:00 - 21:30	Tjelesna i zdravstvena kultura 1 - - Cikli ko tr anje- Vježbe istezanja i snage 1 - Sportske igre - sport – natjecanja i priprema	Terenske vježbe	TJ1	Dvorana Gradski vrt	Dvorana Gradski vrt, . kat	Mario Oršoli
05.02.2024 Ponedjeljak	20:00 - 21:30	Tjelesna i zdravstvena kultura 1 - - Cikli ko tr anje - Vježbe istezanja i snage 1 - Sportske igre - osposobljavanje studenata za individualno vježbanje - sport – natjecanja i priprema	Terenske vježbe	TJ1	Dvorana Gradski vrt	Dvorana Gradski vrt, . kat	Mario Oršoli

Datum	Vrijeme	Opis	Tip nastave	Skupine	Prostorija	Zgrada i kat	Osoba
12.02.2024 Ponedjeljak	20:00 - 21:30	Tjelesna i zdravstvena kultura 1 - - Cikli ko tr anje- Vježbe istezanja i snage 1 - Sportske igre - sport – natjecanja i priprema	Terenske vježbe	TJ1	Dvorana Gradski vrt	Dvorana Gradski vrt, . kat	Mario Oršoli
19.02.2024 Ponedjeljak	20:00 - 21:30	Tjelesna i zdravstvena kultura 1 - Sportska natjecanja - Vježbe istezanja i snage 1 - osposobljavanje studenata za individualno vježbanje - sport – natjecanja i priprema	Terenske vježbe	TJ1	Dvorana Gradski vrt	Dvorana Gradski vrt, . kat	Mario Oršoli
26.02.2024 Ponedjeljak	20:00 - 21:30	Tjelesna i zdravstvena kultura 1 - Cikli ko tr anje - Vježbe istezanja i snage 1 - Sportske igre - plivanje - sport – natjecanja i priprema	Terenske vježbe	TJ1	Dvorana Gradski vrt	Dvorana Gradski vrt, . kat	Mario Oršoli
04.03.2024 Ponedjeljak	20:00 - 21:30	Tjelesna i zdravstvena kultura 1 - Cikli ko tr anje - Vježbe istezanja i snage 1 - Sportske igre - osposobljavanje studenata za individualno vježbanje - sport – natjecanja i priprema	Terenske vježbe	TJ1	Dvorana Gradski vrt	Dvorana Gradski vrt, . kat	Mario Oršoli
11.03.2024 Ponedjeljak	20:00 - 21:30	Tjelesna i zdravstvena kultura 1 - - Vježbe cikli kog tr anja i brzog hodanja - Koturaljkanje, vožnja bicikla 1 - Sportske igre - sport – natjecanja i priprema	Terenske vježbe	TJ1	Dvorana Gradski vrt	Dvorana Gradski vrt, . kat	Mario Oršoli

Datum	Vrijeme	Opis	Tip nastave	Skupine	Prostorija	Zgrada i kat	Osoba
18.03.2024 Ponedjeljak	20:00 - 21:30	Tjelesna i zdravstvena kultura 1 - - Vježbe cikli kog tr anja i brzog hodanja - Koturaljkanje, vožnja bicikla 1 - Sportske igre - sport – natjecanja i priprema	Terenske vježbe	TJ1	Dvorana Gradski vrt	Dvorana Gradski vrt, . kat	Mario Oršoli
25.03.2024 Ponedjeljak	20:00 - 21:30	Tjelesna i zdravstvena kultura 1 - Obilazak sportskih terena - Vježbe istezanja i snage 1 - osposobljavanje studenata za individualno vježbanje - sport – natjecanja i priprema	Terenske vježbe	TJ1	Dvorana Gradski vrt	Dvorana Gradski vrt, . kat	Mario Oršoli
01.04.2024 Ponedjeljak	20:00 - 21:30	Tjelesna i zdravstvena kultura 1 - - Vježbe cikli kog tr anja i brzog hodanja - Koturaljkanje, vožnja bicikla 1 - Sportske igre - sport – natjecanja i priprema	Terenske vježbe	TJ1	Dvorana Gradski vrt	Dvorana Gradski vrt, . kat	Mario Oršoli
08.04.2024 Ponedjeljak	20:00 - 21:30	Tjelesna i zdravstvena kultura 1 - - Vježbe cikli kog tr anja i brzog hodanja - Koturaljkanje, vožnja bicikla 1 - Sportske igre - sport – natjecanja i priprema	Terenske vježbe	TJ1	Dvorana Gradski vrt	Dvorana Gradski vrt, . kat	Mario Oršoli
15.04.2024 Ponedjeljak	20:00 - 21:30	Tjelesna i zdravstvena kultura 1 - Sudjelovanje u sportskim manifestacijama i natjecanjima 1 - sport – natjecanja i priprema	Terenske vježbe	TJ1	Dvorana Gradski vrt	Dvorana Gradski vrt, . kat	Mario Oršoli

Datum	Vrijeme	Opis	Tip nastave	Skupine	Prostorija	Zgrada i kat	Osoba
22.04.2024 Ponedjeljak	20:00 - 21:30	Tjelesna i zdravstvena kultura 1 - - Vježbe cikli kog tr anja i brzog hodanja - Koturaljkanje, vožnja bicikla 1 - Sportske igre - osposobljavanje studenata za individualno vježbanje - sport – natjecanja i priprema	Terenske vježbe	TJ1	Dvorana Gradski vrt	Dvorana Gradski vrt, . kat	Mario Oršoli
29.04.2024 Ponedjeljak	20:00 - 21:30	Tjelesna i zdravstvena kultura 1 - - Vježbe cikli kog tr anja i brzog hodanja - Koturaljkanje, vožnja bicikla 1 - Sportske igre - sport – natjecanja i priprema	Terenske vježbe	TJ1	Dvorana Gradski vrt	Dvorana Gradski vrt, . kat	Mario Oršoli
06.05.2024 Ponedjeljak	20:00 - 21:30	Tjelesna i zdravstvena kultura 1 - Vježbe cikli kog tr anja i brzog hodanja - Koturaljkanje, vožnja bicikla 1 - Sportske igre - sport – natjecanja i priprema	Terenske vježbe	TJ1	Dvorana Gradski vrt	Dvorana Gradski vrt, . kat	Mario Oršoli

12. Ispitni rokovi:

13. Plan angažmana nastavnika i suradnika:

Zvanje	Postotak radnog vremena	Ime i prezime	Nastavni sati			Ukupno norma sati	Ukupno radni sati
			Predavanja	Seminari	Vježbe		
Predava	0	Mario Oršoli	0.0	0.0	60.0	60.0	96.0
			0.0	0.0	60.0	60.0	96.0