

1. Tjelesna i zdravstvena kultura
2. Studijski program: Sveu ilišni integrirani prijediplomski i diplomski studij Medicina
3. Predmet: Tjelesna i zdravstvena kultura
4. Nositelj predmeta: Mario Oršoli
5. Akademska godina: 2023/24
6. Godina studija: 1
7. Termin izvo enja nastave: 02.10.2023 - 26.01.2024
8. Broj sati nastave prema vrsti nastave:

		Vježbe tjelesnog odgoja
A	Broj sati	60
B	Broj skupina	2
C	Planirani sati	120
D	Norma sati	120
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
03.10.2023 Utorak	20:00 - 21:30	Tjelesna i zdravstvena kultura - Važnost nastave TZK-a na razvoj studenata - Vježbe razgibavanja i istezanja 1 - sport – natjecanja i priprema	Vježbe tjelesnog odgoja	M1-TJ1	Dvorana Gradski vrt	Dvorana Gradski vrt, . kat	Mario Oršoli
10.10.2023 Utorak	20:00 - 21:30	Tjelesna i zdravstvena kultura - Vježbe cikli kog tr anja, brzo hodanje - U enje novih motorih znanja 1 - sport – natjecanja i priprema	Vježbe tjelesnog odgoja	M1-TJ1	Dvorana Gradski vrt	Dvorana Gradski vrt, . kat	Mario Oršoli

Datum	Vrijeme	Opis	Tip nastave	Skupine	Prostorija	Zgrada i kat	Osoba
17.10.2023 Utorak	20:00 - 21:30	Tjelesna i zdravstvena kultura - Važnost tjelesne aktivnosti za sprječavanje tjelesnih deformacija - Vježbe razgibavanja i istezanja 1 - sport – natjecanja i priprema	Vježbe tjelesnog odgoja	M1-TJ1	Dvorana Gradski vrt	Dvorana Gradski vrt, . kat	Mario Oršoli
24.10.2023 Utorak	20:00 - 21:30	Tjelesna i zdravstvena kultura - - Vježbe razgibavanja i istezanja - Vježbe snage 1 - usavršavanje novih motornih znanja - sport – natjecanja i priprema	Vježbe tjelesnog odgoja	M1-TJ1	Dvorana Gradski vrt	Dvorana Gradski vrt, . kat	Mario Oršoli
31.10.2023 Utorak	20:00 - 21:30	Tjelesna i zdravstvena kultura - - Cikličke vježbe - Vježbe istezanja i snage 1 - Sportske igre - sport – natjecanja i priprema	Vježbe tjelesnog odgoja	M1-TJ1	Dvorana Gradski vrt	Dvorana Gradski vrt, . kat	Mario Oršoli
07.11.2023 Utorak	20:00 - 21:30	Tjelesna i zdravstvena kultura - - Cikličke vježbe - Vježbe istezanja i snage 1 - Sportske igre - plivanje - sport – natjecanja i priprema	Vježbe tjelesnog odgoja	M1-TJ1	Dvorana Gradski vrt	Dvorana Gradski vrt, . kat	Mario Oršoli
14.11.2023 Utorak	20:00 - 21:30	Tjelesna i zdravstvena kultura - Sportske priredbe - Vježbe istezanja i snage 1 - usavršavanje novih motornih znanja - sport – natjecanja i priprema	Vježbe tjelesnog odgoja	M1-TJ1	Dvorana Gradski vrt	Dvorana Gradski vrt, . kat	Mario Oršoli

Datum	Vrijeme	Opis	Tip nastave	Skupine	Prostorija	Zgrada i kat	Osoba
21.11.2023 Utorak	20:00 - 21:30	Tjelesna i zdravstvena kultura - - Cikli ko tr anje - Vježbe istezanja i snage 1 - Sportske igre - sport – natjecanja i priprema	Vježbe tjelesnog odgoja	M1-TJ1	Dvorana Gradski vrt	Dvorana Gradski vrt, . kat	Mario Oršoli
28.11.2023 Utorak	20:00 - 21:30	Tjelesna i zdravstvena kultura - - Cikli ko tr anje - Vježbe istezanja i snage 1 - Sportske igre - usavršavanje novih motori kih znanja - sport – natjecanja i priprema	Vježbe tjelesnog odgoja	M1-TJ1	Dvorana Gradski vrt	Dvorana Gradski vrt, . kat	Mario Oršoli
05.12.2023 Utorak	20:00 - 21:30	Tjelesna i zdravstvena kultura - - Cikli ko tr anje - Vježbe istezanja i snage 1 - Sportske igre - klizanje - usavršavanje novih motori kih znanja - sport – natjecanja i priprema	Vježbe tjelesnog odgoja	M1-TJ1	Dvorana Gradski vrt	Dvorana Gradski vrt, . kat	Mario Oršoli
12.12.2023 Utorak	20:00 - 21:30	Tjelesna i zdravstvena kultura - -Cikli ko tr anje - Vježbe istezanja i snage 1 - Sportske igre - sport – natjecanja i priprema	Vježbe tjelesnog odgoja	M1-TJ1	Dvorana Gradski vrt	Dvorana Gradski vrt, . kat	Mario Oršoli
19.12.2023 Utorak	20:00 - 21:30	Tjelesna i zdravstvena kultura - Obilazak sportskih terena - Vježbe istezanja i snage 1 - osposobljavanje studenata za individualno vježbanje - sport – natjecanja i priprema	Vježbe tjelesnog odgoja	M1-TJ1	Dvorana Gradski vrt	Dvorana Gradski vrt, . kat	Mario Oršoli

Datum	Vrijeme	Opis	Tip nastave	Skupine	Prostorija	Zgrada i kat	Osoba
09.01.2024 Utorak	20:00 - 21:30	Tjelesna i zdravstvena kultura - -Cikli ko tr anje - Vježbe istezanja i snage 1 - Sportske igre - sport – natjecanja i priprema	Vježbe tjelesnog odgoja	M1-TJ1	Dvorana Gradski vrt	Dvorana Gradski vrt, . kat	Mario Oršoli
16.01.2024 Utorak	20:00 - 21:30	Tjelesna i zdravstvena kultura - -Cikli ko tr anje- Vježbe istezanja i snage 1 - Sportske igre - sport – natjecanja i priprema	Vježbe tjelesnog odgoja	M1-TJ1	Dvorana Gradski vrt	Dvorana Gradski vrt, . kat	Mario Oršoli
23.01.2024 Utorak	20:00 - 21:30	Tjelesna i zdravstvena kultura - -Cikli ko tr anje-Vježbe istezanja i snage 1 - Sportske igre - sport – natjecanja i priprema	Vježbe tjelesnog odgoja	M1-TJ1	Dvorana Gradski vrt	Dvorana Gradski vrt, . kat	Mario Oršoli
30.01.2024 Utorak	20:00 - 21:30	Tjelesna i zdravstvena kultura - - Cikli ko tr anje-Vježbe istezanja i snage 1 - Sportske igre - sport – natjecanja i priprema	Vježbe tjelesnog odgoja	M1-TJ1	Dvorana Gradski vrt	Dvorana Gradski vrt, . kat	Mario Oršoli
06.02.2024 Utorak	20:00 - 21:30	Tjelesna i zdravstvena kultura - - Cikli ko tr anje - Vježbe istezanja i snage 1 - Sportske igre - osposobljavanje studenata za individualno vježbanje - sport – natjecanja i priprema	Vježbe tjelesnog odgoja	M1-TJ1	Dvorana Gradski vrt	Dvorana Gradski vrt, . kat	Mario Oršoli

Datum	Vrijeme	Opis	Tip nastave	Skupine	Prostorija	Zgrada i kat	Osoba
13.02.2024 Utorak	20:00 - 21:30	Tjelesna i zdravstvena kultura - -Cikli ko tr anje-Vježbe istezanja i snage 1 - Sportske igre - sport – natjecanja i priprema	Vježbe tjelesnog odgoja	M1-TJ1	Dvorana Gradski vrt	Dvorana Gradski vrt, . kat	Mario Oršoli
20.02.2024 Utorak	20:00 - 21:30	Tjelesna i zdravstvena kultura - Sportska natjecanja - Vježbe istezanja i snage 1 - osposobljavanje studenata za individualno vježbanje - sport – natjecanja i priprema	Vježbe tjelesnog odgoja	M1-TJ1	Dvorana Gradski vrt	Dvorana Gradski vrt, . kat	Mario Oršoli
27.02.2024 Utorak	20:00 - 21:30	Tjelesna i zdravstvena kultura - Cikli ko tr anje - Vježbe istezanja i snage 1 - Sportske igre - plivanje - sport – natjecanja i priprema	Vježbe tjelesnog odgoja	M1-TJ1	Dvorana Gradski vrt	Dvorana Gradski vrt, . kat	Mario Oršoli
05.03.2024 Utorak	20:00 - 21:30	Tjelesna i zdravstvena kultura - Cikli ko tr anje - Vježbe istezanja i snage 1 - Sportske igre - osposobljavanje studenata za individualno vježbanje - sport – natjecanja i priprema	Vježbe tjelesnog odgoja	M1-TJ1	Dvorana Gradski vrt	Dvorana Gradski vrt, . kat	Mario Oršoli
12.03.2024 Utorak	20:00 - 21:30	Tjelesna i zdravstvena kultura - - Vježbe cikli kog tr anja i brzog hodanja - Koturaljkanje, vožnja bicikla 1 - Sportske igre - sport – natjecanja i priprema	Vježbe tjelesnog odgoja	M1-TJ1	Dvorana Gradski vrt	Dvorana Gradski vrt, . kat	Mario Oršoli

Datum	Vrijeme	Opis	Tip nastave	Skupine	Prostorija	Zgrada i kat	Osoba
19.03.2024 Utorak	20:00 - 21:30	Tjelesna i zdravstvena kultura - - Vježbe cikli kog tr anja i brzog hodanja - Koturaljkanje, vožnja bicikla 1 - Sportske igre - sport – natjecanja i priprema	Vježbe tjelesnog odgoja	M1-TJ1	Dvorana Gradski vrt	Dvorana Gradski vrt, . kat	Mario Oršoli
26.03.2024 Utorak	20:00 - 21:30	Tjelesna i zdravstvena kultura - Obilazak sportskih terena - Vježbe istezanja i snage 1 - osposobljavanje studenata za individualno vježbanje - sport – natjecanja i priprema	Vježbe tjelesnog odgoja	M1-TJ1	Dvorana Gradski vrt	Dvorana Gradski vrt, . kat	Mario Oršoli
02.04.2024 Utorak	20:00 - 21:30	Tjelesna i zdravstvena kultura - - Vježbe cikli kog tr anja i brzog hodanja - Koturaljkanje, vožnja bicikla 1 - Sportske igre - sport – natjecanja i priprema	Vježbe tjelesnog odgoja	M1-TJ1	Dvorana Gradski vrt	Dvorana Gradski vrt, . kat	Mario Oršoli
09.04.2024 Utorak	20:00 - 21:30	Tjelesna i zdravstvena kultura - - Vježbe cikli kog tr anja i brzog hodanja - Koturaljkanje, vožnja bicikla 1 - Sportske igre - sport – natjecanja i priprema	Vježbe tjelesnog odgoja	M1-TJ1	Dvorana Gradski vrt	Dvorana Gradski vrt, . kat	Mario Oršoli
16.04.2024 Utorak	20:00 - 21:30	Tjelesna i zdravstvena kultura - Sudjelovanje u sportskim manifestacijama i natjecanjima 1 - sport – natjecanja i priprema	Vježbe tjelesnog odgoja	M1-TJ1	Dvorana Gradski vrt	Dvorana Gradski vrt, . kat	Mario Oršoli

Datum	Vrijeme	Opis	Tip nastave	Skupine	Prostorija	Zgrada i kat	Osoba
23.04.2024 Utorak	20:00 - 21:30	Tjelesna i zdravstvena kultura - - Vježbe cikli kog tr anja i brzog hodanja - Koturaljkanje, vožnja bicikla 1 - Sportske igre - osposobljavanje studenata za individualno vježbanje - sport – natjecanja i priprema	Vježbe tjelesnog odgoja	M1-TJ1	Dvorana Gradski vrt	Dvorana Gradski vrt, . kat	Mario Oršoli
30.04.2024 Utorak	20:00 - 21:30	Tjelesna i zdravstvena kultura - - Vježbe cikli kog tr anja i brzog hodanja - Koturaljkanje, vožnja bicikla 1 - Sportske igre - sport – natjecanja i priprema	Vježbe tjelesnog odgoja	M1-TJ1	Dvorana Gradski vrt	Dvorana Gradski vrt, . kat	Mario Oršoli
07.05.2024 Utorak	20:00 - 21:30	Tjelesna i zdravstvena kultura - Vježbe cikli kog tr anja i brzog hodanja - Koturaljkanje, vožnja bicikla 1 - Sportske igre - sport – natjecanja i priprema	Vježbe tjelesnog odgoja	M1-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