

1. Tjelesna i zdravstvena kultura
2. Studijski program: Sveučilišni prijediplomski studij Medicinsko laboratorijska dijagnostika
3. Predmet: Tjelesna i zdravstvena kultura 1
4. Nositelj predmeta: Mario Oršoli
5. Akademska godina: 2023/24
6. Godina studija: 1
7. Termin izvođenja nastave: 02.10.2023 - 26.01.2024
8. Broj sati nastave prema vrsti nastave:

		Vježbe tjelesnog odgoja
A	Broj sati	60
B	Broj skupina	1
C	Planirani sati	60
D	Norma sati	60
E	Kontakt sati	60

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

Datum	Vrijeme	Opis	Tip nastave	Skupine	Prostorija	Zgrada i kat	Osoba
05.10.2023 etvrtak	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	Vježbe tjelesnog odgoja	TJ1	Dvorana Gradski vrt	Dvorana Gradski vrt, . kat	Mario Oršoli
12.10.2023 etvrtak	20:00 - 21:30	Tjelesna i zdravstvena kultura 1 - Vježbe cikličkog traganja, brzo hodanje - Učenje novih motoričkih znanja 1 - sport – natjecanja i priprema	Vježbe tjelesnog odgoja	TJ1	Dvorana Gradski vrt	Dvorana Gradski vrt, . kat	Mario Oršoli

Datum	Vrijeme	Opis	Tip nastave	Skupine	Prostorija	Zgrada i kat	Osoba
19.10.2023 etvrtak	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	Vježbe tjelesnog odgoja	TJ1	Dvorana Gradski vrt	Dvorana Gradski vrt, . kat	Mario Oršoli
26.10.2023 etvrtak	20:00 - 21:30	Tjelesna i zdravstvena kultura 1 - - Vježbe razgibavanja i istezanja - Vježbe snage 1 - usavršavanje novih motornih znanja - sport – natjecanja i priprema	Vježbe tjelesnog odgoja	TJ1	Dvorana Gradski vrt	Dvorana Gradski vrt, . kat	Mario Oršoli
02.11.2023 etvrtak	20:00 - 21:30	Tjelesna i zdravstvena kultura 1 - - Cikličko trčanje - Vježbe istezanja i snage 1 - Sportske igre - sport – natjecanja i priprema	Vježbe tjelesnog odgoja	TJ1	Dvorana Gradski vrt	Dvorana Gradski vrt, . kat	Mario Oršoli
09.11.2023 etvrtak	20:00 - 21:30	Tjelesna i zdravstvena kultura 1 - - Cikličko trčanje - Vježbe istezanja i snage 1 - Sportske igre - plivanje - sport – natjecanja i priprema	Vježbe tjelesnog odgoja	TJ1	Dvorana Gradski vrt	Dvorana Gradski vrt, . kat	Mario Oršoli
16.11.2023 etvrtak	20:00 - 21:30	Tjelesna i zdravstvena kultura 1 - Sportske priredbe - Vježbe istezanja i snage 1 - usavršavanje novih motornih znanja - sport – natjecanja i priprema	Vježbe tjelesnog odgoja	TJ1	Dvorana Gradski vrt	Dvorana Gradski vrt, . kat	Mario Oršoli

Datum	Vrijeme	Opis	Tip nastave	Skupine	Prostorija	Zgrada i kat	Osoba
23.11.2023 etvrtak	20:00 - 21:30	Tjelesna i zdravstvena kultura 1 - -Cikli ko tr anje - Vježbe istezanja i snage 1 - Sportske igre - sport – natjecanja i priprema	Vježbe tjelesnog odgoja	TJ1	Dvorana Gradski vrt	Dvorana Gradski vrt, . kat	Mario Oršoli
30.11.2023 etvrtak	20:00 - 21:30	Tjelesna i zdravstvena kultura 1 - -Cikli ko tr anje - Vježbe istezanja i snage 1 - Sportske igre - usavršavanje novih motori kih znanja - sport – natjecanja i priprema	Vježbe tjelesnog odgoja	TJ1	Dvorana Gradski vrt	Dvorana Gradski vrt, . kat	Mario Oršoli
07.12.2023 etvrtak	20:00 - 21:30	Tjelesna i zdravstvena kultura 1 - -Cikli ko tr anje - Vježbe istezanja i snage 1 - Sportske igre - klizanje - usavršavanje novih motori kih znanja - sport – natjecanja i priprema	Vježbe tjelesnog odgoja	TJ1	Dvorana Gradski vrt	Dvorana Gradski vrt, . kat	Mario Oršoli
14.12.2023 etvrtak	20:00 - 21:30	Tjelesna i zdravstvena kultura 1 - -Cikli ko tr anje- Vježbe istezanja i snage 1 - Sportske igre - sport – natjecanja i priprema	Vježbe tjelesnog odgoja	TJ1	Dvorana Gradski vrt	Dvorana Gradski vrt, . kat	Mario Oršoli
21.12.2023 etvrtak	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	Vježbe tjelesnog odgoja	TJ1	Dvorana Gradski vrt	Dvorana Gradski vrt, . kat	Mario Oršoli

Datum	Vrijeme	Opis	Tip nastave	Skupine	Prostorija	Zgrada i kat	Osoba
11.01.2024 etvrtak	20:00 - 21:30	Tjelesna i zdravstvena kultura 1 - -Cikli ko tr anje -Vježbe istezanja i snage 1 - Sportske igre - sport – natjecanja i priprema	Vježbe tjelesnog odgoja	TJ1	Dvorana Gradski vrt	Dvorana Gradski vrt, . kat	Mario Oršoli
18.01.2024 etvrtak	20:00 - 21:30	Tjelesna i zdravstvena kultura 1 - -Cikli ko tr anje-Vježbe istezanja i snage 1 - Sportske igre - sport – natjecanja i priprema	Vježbe tjelesnog odgoja	TJ1	Dvorana Gradski vrt	Dvorana Gradski vrt, . kat	Mario Oršoli
25.01.2024 etvrtak	20:00 - 21:30	Tjelesna i zdravstvena kultura 1 - Cikli ko tr anje-Vježbe istezanja i snage 1 - Sportske igre - sport – natjecanja i priprema	Vježbe tjelesnog odgoja	TJ1	Dvorana Gradski vrt	Dvorana Gradski vrt, . kat	Mario Oršoli
01.02.2024 etvrtak	20:00 - 21:30	Tjelesna i zdravstvena kultura 1 - - Cikli ko tr anje-Vježbe istezanja i snage 1 - Sportske igre - sport – natjecanja i priprema	Vježbe tjelesnog odgoja	TJ1	Dvorana Gradski vrt	Dvorana Gradski vrt, . kat	Mario Oršoli
08.02.2024 etvrtak	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	Vježbe tjelesnog odgoja	TJ1	Dvorana Gradski vrt	Dvorana Gradski vrt, . kat	Mario Oršoli

Datum	Vrijeme	Opis	Tip nastave	Skupine	Prostorija	Zgrada i kat	Osoba
15.02.2024 etvrtak	20:00 - 21:30	Tjelesna i zdravstvena kultura 1 - -Cikli ko tr anje- Vježbe istezanja i snage 1 - Sportske igre - sport – natjecanja i priprema	Vježbe tjelesnog odgoja	TJ1	Dvorana Gradski vrt	Dvorana Gradski vrt, . kat	Mario Oršoli
22.02.2024 etvrtak	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	Vježbe tjelesnog odgoja	TJ1	Dvorana Gradski vrt	Dvorana Gradski vrt, . kat	Mario Oršoli
29.02.2024 etvrtak	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	Vježbe tjelesnog odgoja	TJ1	Dvorana Gradski vrt	Dvorana Gradski vrt, . kat	Mario Oršoli
07.03.2024 etvrtak	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	Vježbe tjelesnog odgoja	TJ1	Dvorana Gradski vrt	Dvorana Gradski vrt, . kat	Mario Oršoli
14.03.2024 etvrtak	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	Vježbe tjelesnog odgoja	TJ1	Dvorana Gradski vrt	Dvorana Gradski vrt, . kat	Mario Oršoli

Datum	Vrijeme	Opis	Tip nastave	Skupine	Prostorija	Zgrada i kat	Osoba
21.03.2024 etvrtak	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	Vježbe tjelesnog odgoja	TJ1	Dvorana Gradski vrt	Dvorana Gradski vrt, . kat	Mario Oršoli
28.03.2024 etvrtak	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	Vježbe tjelesnog odgoja	TJ1	Dvorana Gradski vrt	Dvorana Gradski vrt, . kat	Mario Oršoli
04.04.2024 etvrtak	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	Vježbe tjelesnog odgoja	TJ1	Dvorana Gradski vrt	Dvorana Gradski vrt, . kat	Mario Oršoli
11.04.2024 etvrtak	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	Vježbe tjelesnog odgoja	TJ1	Dvorana Gradski vrt	Dvorana Gradski vrt, . kat	Mario Oršoli
18.04.2024 etvrtak	20:00 - 21:30	Tjelesna i zdravstvena kultura 1 - Sudjelovanje u sportskim manifestacijama i natjecanjima 1 - sport – natjecanja i priprema	Vježbe tjelesnog odgoja	TJ1	Dvorana Gradski vrt	Dvorana Gradski vrt, . kat	Mario Oršoli

Datum	Vrijeme	Opis	Tip nastave	Skupine	Prostorija	Zgrada i kat	Osoba
25.04.2024 etvrtak	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	Vježbe tjelesnog odgoja	TJ1	Dvorana Gradski vrt	Dvorana Gradski vrt, . kat	Mario Oršoli
02.05.2024 etvrtak	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	Vježbe tjelesnog odgoja	TJ1	Dvorana Gradski vrt	Dvorana Gradski vrt, . kat	Mario Oršoli
09.05.2024 etvrtak	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	Vježbe tjelesnog odgoja	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