

1. Tjelesna i zdravstvena kultura
2. Studijski program: Sveu ilišni prijediplomski studij Medicinsko laboratorijska dijagnostika
3. Predmet: Tjelesna i zdravstvena kultura 2
4. Nositelj predmeta: Mario Oršoli
5. Akademska godina: 2023/24
6. Godina studija: 2
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	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 izvo enja nastave:

Datum	Vrijeme	Opis	Tip nastave	Skupine	Prostorija	Zgrada i kat	Osoba
06.10.2023 Petak	20:00 - 21:30	Tjelesna i zdravstvena kultura 2 - 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
13.10.2023 Petak	20:00 - 21:30	Tjelesna i zdravstvena kultura 2 - Vježbe cikli kog tr anja, brzo hodanje - U enje novih motorikih 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
20.10.2023 Petak	20:00 - 21:30	Tjelesna i zdravstvena kultura 2 - 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
27.10.2023 Petak	20:00 - 21:30	Tjelesna i zdravstvena kultura 2 - - Vježbe razgibavanja i istezanja - Vježbe snage 1 - usavršavanje novih motoričkih znanja - sport – natjecanja i priprema	Vježbe tjelesnog odgoja	TJ1	Dvorana Gradski vrt	Dvorana Gradski vrt, . kat	Mario Oršoli
03.11.2023 Petak	20:00 - 21:30	Tjelesna i zdravstvena kultura 2 - - 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
10.11.2023 Petak	20:00 - 21:30	Tjelesna i zdravstvena kultura 2 - - 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
17.11.2023 Petak	20:00 - 21:30	Tjelesna i zdravstvena kultura 2 - Sportske priredbe - Vježbe istezanja i snage 1 - usavršavanje novih motoričkih 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
24.11.2023 Petak	20:00 - 21:30	Tjelesna i zdravstvena kultura 2 - -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
01.12.2023 Petak	20:00 - 21:30	Tjelesna i zdravstvena kultura 2 - -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
08.12.2023 Petak	20:00 - 21:30	Tjelesna i zdravstvena kultura 2 - -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
15.12.2023 Petak	20:00 - 21:30	Tjelesna i zdravstvena kultura 2 - -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
22.12.2023 Petak	20:00 - 21:30	Tjelesna i zdravstvena kultura 2 - 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
12.01.2024 Petak	20:00 - 21:30	Tjelesna i zdravstvena kultura 2 - 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
19.01.2024 Petak	20:00 - 21:30	Tjelesna i zdravstvena kultura 2 - -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
26.01.2024 Petak	20:00 - 21:30	Tjelesna i zdravstvena kultura 2 - 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
02.02.2024 Petak	20:00 - 21:30	Tjelesna i zdravstvena kultura 2 - -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
09.02.2024 Petak	20:00 - 21:30	Tjelesna i zdravstvena kultura 2 - -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
16.02.2024 Petak	20:00 - 21:30	Tjelesna i zdravstvena kultura 2 - -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
23.02.2024 Petak	20:00 - 21:30	Tjelesna i zdravstvena kultura 2 - 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
01.03.2024 Petak	20:00 - 21:30	Tjelesna i zdravstvena kultura 2 - 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
08.03.2024 Petak	20:00 - 21:30	Tjelesna i zdravstvena kultura 2 - 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
15.03.2024 Petak	20:00 - 21:30	Tjelesna i zdravstvena kultura 2 - - 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
22.03.2024 Petak	20:00 - 21:30	Tjelesna i zdravstvena kultura 2 - 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
29.03.2024 Petak	20:00 - 21:30	Tjelesna i zdravstvena kultura 2 - 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
05.04.2024 Petak	20:00 - 21:30	Tjelesna i zdravstvena kultura 2 - 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
12.04.2024 Petak	20:00 - 21:30	Tjelesna i zdravstvena kultura 2 - -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
19.04.2024 Petak	20:00 - 21:30	Tjelesna i zdravstvena kultura 2 - 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
26.04.2024 Petak	20:00 - 21:30	Tjelesna i zdravstvena kultura 2 - - 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
03.05.2024 Petak	20:00 - 21:30	Tjelesna i zdravstvena kultura 2 - - 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
10.05.2024 Petak	20:00 - 21:30	Tjelesna i zdravstvena kultura 2 - 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