Izvedbeni plan nastave za ak. god. 2026/2027

Kolegij: Tjelesna i zdravstvena kultura (151043)

Nositelj: Mario Oršolić, mag.cin., pred.
Nastavnik: Mario Oršolić, mag.cin., pred.
Suradnik:
Način izvođenja: redovan
Satnica: 0P, 0S, 60V
ECTS: 0,0
Ustrojstvena jedinica:
Jezik izvođenja nastave: Hrvatski
Mjesto izvođenja nastave: Osijek

Studiji na kojima se izvodi kolegij:

Studij	Semestar	Vrsta	Razina
Sveučilišni prijediplomski studij Medicinsko laboratorijska dijagnostika	4	obvezni	prijediplomski

Oblici i satnica nastave:

Nastavnik	P (broj grupa)	S (broj grupa)	V (broj grupa)
Oršolić Mario (vanjski suradnik)	0 (0)	0 (0)	60 (1)
UKUPNO	**0**	**0**	**60**

Početak i završetak izvođenja nastave: Nastava počinje 28.09.2026., a završava 30.07.2027.

Načini polaganja ispita i ostvarivanje studijskih obveza:

Termini održavanja nastave:

Datum/ Vrijeme	Vrsta nastave	Tema	Grupe	Dvorana	Nastavnik
29.09.2026. 18:30 - 19:30	vježbe tjelesnog odgoja		TJ-01	Dvorana Gradski vrt	Oršolić Mario
06.10.2026. 18:30 - 19:30	vježbe tjelesnog odgoja		TJ-01	Dvorana Gradski vrt	Oršolić Mario
13.10.2026. 18:30 - 19:30	vježbe tjelesnog odgoja		TJ-01	Dvorana Gradski vrt	Oršolić Mario
20.10.2026. 18:30 - 19:30	vježbe tjelesnog odgoja		TJ-01	Dvorana Gradski vrt	Oršolić Mario

www.academio.com.hr

Datum/ Vrijeme	Vrsta nastave	Tema	Grupe	Dvorana	Nastavnik
27.10.2026. 18:30 - 19:30	vježbe tjelesnog odgoja		TJ-01	Dvorana Gradski vrt	Oršolić Mario
03.11.2026. 18:30 - 19:30	vježbe tjelesnog odgoja		TJ-01	Dvorana Gradski vrt	Oršolić Mario
10.11.2026. 18:30 - 19:30	vježbe tjelesnog odgoja		TJ-01	Dvorana Gradski vrt	Oršolić Mario
17.11.2026. 18:30 - 19:30	vježbe tjelesnog odgoja		TJ-01	Dvorana Gradski vrt	Oršolić Mario
24.11.2026. 18:30 - 19:30	vježbe tjelesnog odgoja		TJ-01	Dvorana Gradski vrt	Oršolić Mario
01.12.2026. 18:30 - 19:30	vježbe tjelesnog odgoja		TJ-01	Dvorana Gradski vrt	Oršolić Mario
08.12.2026. 18:30 - 19:30	vježbe tjelesnog odgoja		TJ-01	Dvorana Gradski vrt	Oršolić Mario
15.12.2026. 18:30 - 19:30	vježbe tjelesnog odgoja		TJ-01	Dvorana Gradski vrt	Oršolić Mario
22.12.2026. 18:30 - 19:30	vježbe tjelesnog odgoja		TJ-01	Dvorana Gradski vrt	Oršolić Mario
29.12.2026. 18:30 - 19:30	vježbe tjelesnog odgoja		TJ-01	Dvorana Gradski vrt	Oršolić Mario
05.01.2027. 18:30 - 19:30	vježbe tjelesnog odgoja		TJ-01	Dvorana Gradski vrt	Oršolić Mario

Kalendar ispitnih rokova:

Naziv roka	Vrsta roka	Datum i vrijeme

Obvezna literatura:

Nema obvezne literature iz predmeta Tjelesne i zdravstvene kulture budući da se ne polaže ispit. Studente se upućuje na literaturu vezanu uz tjelesnu i zdravstvenu kulturu, uz poboljšanje i očuvanje zdravlja, pravilnu prehranu, prevenciju nastanka ozljeda, povijest sporta, pravila sporta, načine i ciljeve treninga, važnost redovitog vježbanja tijekom cijelog života, novosti u svijetu sporta, rekreacije i kineziterapije.

Dopunska literatura:

1.Neljak, B., Caput-Jogunica, R. (2012). Kineziološka metodika u visokom obrazovanju. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
2.Milanović, D. (2009). Teorija i metodika treninga. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
3.Mišigoj-Duraković, M. (2008). Kinantropologija – biološki aspekti tjelesnog vježbanja. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
4.Zbornici radova ljetnih škola kineziologa RH. Dostupno na: http://www.hrks.hr/zbornici.htm

www.academio.com.hr

5.Zvonimir Šatalić, Maroje Sorić, Marjeta Mišigoj-Duraković (2015.); Sportska prehrana, Znanje.
6.Jukić, I., Marković. G. (2005). Kondicijske vježbe s utezima. Zagreb. Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
7.Janković, V., N. Marelić (2003) Odbojka za sve, Zagreb: Autorska naklada.

Mogućnost izvođenja nastave na stranom jeziku: NE

Ostale važne činjenice za uredno izvođenje nastave:

www.academio.com.hr