

Sveučilište u Rijeci  
Građevinski fakultet

Naziv studija: **PREDDIPLOMSKI STRUČNI STUDIJ-REDOVNI**

Semestar II (ljetni) ak.god.: 2018./19.

IZVEDBENI NASTAVNI PLAN ZA PREDMET: **TJELESNA I ZDRAVSTVENA KULTURA**

Broj ECTS: **1**

Broj sati aktivne nastave: **0+0+15**

Nositelj kolegija: **Denis Lopac , prof.**

Suradnici : -

Demonstrator: -

Mrežna stranica kolegija:

**A) IZVEDBENI NASTAVNI PLAN – PREDAVANJA /VJEŽBE/SEMINARI**

DATUM	PREDAVANJA (vrijeme održ.)	VJEŽBE (vrijeme održ.)	TEMA	NASTAVNIK	MJESTO ODRŽ.
<u>29.03.2019.</u> <u>subota</u>		<u>09.00.- 14.00.</u>	Pješački pohod Drenova - Kablari - Ronjgi.Polazak sa okretišta zadnje stanice Busa broj 5 na Drenovi u 9.00.Ispred Gradskog groblja, grupa Stručni 1	Denis Lopac, prof.	<u>Drenova</u>
<u>12.03.2019.</u> <u>utorak</u>		<u>19.00.- 20.45</u>	Fitnes studio, Grupa Fitnes 1	Denis Lopac, prof.	<u>Fitnes studio</u> <u>Scorpion</u>
<u>14.03.2019.</u> <u>četvrtak</u>		<u>19.00.- 20.45</u>	Fitnes studio, Grupa Fitnes 2	Denis Lopac, prof.	<u>Fitnes studio</u> <u>Scorpion</u>
<u>26.03.2019.</u> <u>ponedjeljak</u>		<u>19.00.- 20.45</u>	Fitnes studio, Grupa Fitnes 1	<u>Denis Lopac, prof.</u>	<u>Fitnes studio</u> <u>Scorpion</u>
<u>28.03.2019.</u> <u>srijeda</u>		<u>19.00.- 20.45</u>	Fitnes studio, Grupa Fitnes 2	<u>Denis Lopac, prof.</u>	<u>Fitnes studio</u> <u>Scorpion</u>
<u>06.04.2019.</u> <u>subota</u>		<u>09.00- 14.00</u>	Pješački pohod Drenova - Kablari - Ronjgi.Polazak sa okretišta zadnje stanice Busa broj 5 na Drenovi u 9.00.Ispred	<u>Denis Lopac, prof.</u>	<u>Drenova</u>

			Gradskog groblja, Grupa Stručni 2		
<u>09.04.2019.</u> utorak		<u>19.00.- 20.45</u>	Fitnes studio, Grupa Fitnes 1	<u>Denis Lopac, prof.</u>	<u>Fitnes studio</u>
<u>11.04.2019.</u> četvrtak		<u>19.00.- 20.45</u>	Fitnes studio, Grupa Fitnes 2	<u>Denis Lopac, prof.</u>	<u>Scorpion</u> <u>Fitnes studio</u> <u>Scorpion</u>
<u>23.04.2019.</u> utorak		<u>19.00.- 20.45</u>	Fitnes studio, Grupa Fitnes 1	<u>Denis Lopac, prof.</u>	<u>Fitnes studio</u>
<u>25.04.2019.</u> četvrtak		<u>19.00.- 20.45</u>	Fitnes studio, Grupa Fitnes 2	<u>Denis Lopac, prof.</u>	<u>Scorpion</u> <u>Fitnes studio</u> <u>Scorpion</u>
<u>04.05.2019.</u> subota		<u>09.00.- 14.00</u>	Pješački pohod Drenova - Kablari - Ronjgi. Polazak sa okretišta zadnje stanice Busa broj 5 na Drenovi u 9.00. Ispred Gradskog groblja, grupa Stručni 1	<u>Denis Lopac, prof.</u>	<u>Drenova</u>
<u>07.05.2019.</u> utorak		<u>19.00.- 20.45</u>	Fitnes studio, Grupa Fitnes 1	<u>Denis Lopac, prof.</u>	<u>Fitnes studio</u>
<u>09.05.2019.</u> četvrtak		<u>19.00.- 20.45</u>	Fitnes studio, Grupa Fitnes 2	<u>Denis Lopac, prof.</u>	<u>Scorpion</u> <u>Fitnes studio</u> <u>Scorpion</u>
<u>21.05.2019.</u> utorak		<u>19.00.- 20.45</u>	Fitnes studio, Grupa Fitnes 1	<u>Denis Lopac, prof.</u>	<u>Fitnes studio</u>
<u>23.05.2019.</u> četvrtak		<u>19.00.- 20.45</u>	Fitnes studio, Grupa Fitnes 2	<u>Denis Lopac, prof.</u>	<u>Scorpion</u> <u>Fitnes studio</u> <u>Scorpion</u>
<u>25.05.2019.</u> subota		<u>09.00 - 14.00.</u>	Pješački pohod Drenova - Kablari - Ronjgi. Polazak sa okretišta zadnje stanice Busa broj 5 na Drenovi u 9.00. Ispred Gradskog groblja, Grupa Stručni 2	<u>Denis Lopac, prof.</u>	<u>Scorpion</u> <u>Drenova</u>
<u>04.06.2019.</u> utorak		<u>19.00.- 20.45</u>	Fitnes studio, Grupa Fitnes 1	<u>Denis Lopac, prof.</u>	<u>Fitnes studio</u>
<u>06.06.2019.</u> četvrtak		<u>19.00.- 20.45</u>	Fitnes studio, Grupa Fitnes 2	<u>Denis Lopac, prof.</u>	<u>Scorpion</u> <u>Fitnes studio</u> <u>Scorpion</u>


### **B) OBVEZE NA KOLEGIJU I NAČIN OCJENJIVANJA**

Redovito pohađanje nastave iz kolegija Tjelesna i zdravstvena kultura. Nema ocjenjivanja klasičnog, studenti dobivaju ocjenu ZADOVOLJIO na osnovu pohađanja nastave. Studenti sportaši prilažu za polaganje Tzk iskaznicu sportskog kluba za tekuću godinu te valjani liječnički pregled za tekuću sezonu. Studenti s posebnim potrebama za polaganje Tzk pišu seminarski rad na dogovorenu temu s predmetnim nastavnikom. Nastava na kolegiju Tzk se provodi kroz planinarske i pješačke pohode, te kroz nastavu u fitnessu predviđeno planom i programom a sve je objavljeno na portfelju Tzk.

Nastavna aktivnost	ECTS	Ishod učenja	Aktivnost studenta	Metoda procjenjivanja	Bodovi	
					min	max


***NAPOMENA: 1 ECTS predstavlja 28 sati rada prosječnog studenta***

**C) LITERATURA:**

**D) NAPOMENE:**

Seminarski rad:

Seminarski rad pišu studenti s posebnim potrebama koji ne mogu izvoditi praktičnu nastavu iz tjelesne i zdravstvene kulture. Temu rada student izabire u dogovoru s predmetnim nastavnikom.

Pohađanje:

Studenti koji imaju više od 30% izostanaka s nastave ne mogu dobiti potpis. Studenti sportaši dužni su donijeti valjanu sportsku iskaznicu za tekuću sezonu s liječničkom potvrdom na istoj.