

Datum: Rijeka, 8. rujna 2023.

Kolegij: Wellness

Voditelj: Jasna Lulić Drenjak

Katedra: Katedra za fizioterapiju

Studij: Prijediplomski stručni studiji - Fizioterapija redovni

Godina studija: 2

Akadska godina: 2023./2024.

IZVEDBENI NASTAVNI PLAN

Podaci o kolegiju (kratak opis kolegija, opće upute, gdje se i u kojem obliku organizira nastava, potreban pribor, upute o pohađanju i pripremi za nastavu, obveze studenata i sl.):

Kolegij je namijenjen studentima Prijediplomskog studija Fizioterapija koji žele steći osnovna znanja o suvremenim modelima iz područja kineziološke rekreacije i stjecanja specijaliziranih znanja o uvođenju i provedbi sustava wellness. Student će moći: razumjeti koncepciju i čimbenike za razvoj wellnessa, razumjeti funkciju wellnessa u suvremenom životu urbanog čovjeka, modelirati wellness ponudu s posebnim naglasnom na kineziološke programe, izraditi i provoditi transformacijske i relaksacijske kineziološke programe u wellness centru, primijeniti metode za valorizaciju wellness programa aktivnosti. Nastava se organizira u obliku predavanja i vježbi. Studenti su dužni pohađati nastavu i imati opremu za vježbanje; trenirku ili kratke hlačice, majicu kratkih rukava, tenisice.

Popis obvezne ispitne literature:

1. Andrijašević, M. (2010). Kineziološka rekreacija. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu. 10
2. Andrijašević M., Bartoluci, M. (2004). Uloga wellnessa u suvremenom turizmu, Acta turistica, 16(2), 125-143. 5
3. Andrijašević, M. (2004). Programi i sadržaji razvoja sportsko-rekreacijskog turizma u Hrvatskoj. u: Bartoluci, M.i sur. (ur.), Menedžment u sportu i turizmu, Zagreb: KF, EF, 347-357. 10

Popis dopunske literature:

1. Ivanišević G. i sur. (2004). Zdravstveni turizam, prehrana, kretanje i zaštita okoliša u Hrvatskoj, znanstveni skup Veli Lošinj, Zagreb: Akademija medicinskih znanosti Hrvatske.
2. Aerobics and Fitness Association of America (1997). Fitness Theory & Practice. California: Sherman Oaks.

3. Corbin, B.C., Lindsey, R., Welk, I. G., Corbin, R. W. (2002). Concepts of fitness and wellness. New York, USA: Mc Graw Hill Companies.
4. Andrijašević M. (2002). Raising the quality of the sports-recreational offer in Croatian tourism, u: 16th biennial International Congress, Hotel & tourism, University of Rijeka.
5. Andrijašević, M. (ur.). (2000). Slobodno vrijeme i igra. Zagreb: FFK, ZV.

Nastavni plan:

Popis predavanja (s naslovima i pojašnjenjem):

1. Definicija i koncept wellnessa.
2. Mjesto i uloga wellnessa u svijetu i Hrvatskoj.
3. Čimbenici razvoja wellnessa.
4. Temeljne sastavnice wellnessa.
5. Funkcija wellnessa u suvremenom životu urbanog čovjeka.
6. Mogućnosti primjene wellnessa u različitim društveno-ekonomskim uvjetima.
7. Wellness kao selektivna turistička ponuda.
8. Modeliranje ponude wellnessa.
9. Uloga kinezioloških programa u ponudi wellnessa.
10. Programi wellnessa kao novi pristup kvalitetnom provođenju slobodnog vremena.
11. Razlikovanje wellnessa i zdravstvenog turizma.
12. Wellness kao model prihvaćanja novog sustava vrijednosti za podizanje kvalitete života suvremenog čovjeka.
13. Tehničko-taktički principi za provedbu programa wellnessa: objekti, interijeri, stručna razina, komunikacija, izbor sadržaja.
- 14.-15. Transformacijski i relaksacijski kineziološki programi kao osnova (kineziološkog) wellnessa. Struktura sudionika wellness programa.

Popis seminara s pojašnjenjem:

Unesite tražene podatke

Popis vježbi s pojašnjenjem:

Vježbe iz kolegija provode se u dvorani za vježbanje Fakulteta zdravstvenih studija
Transformacijske vježbe, vježbe disanja i relaksacije različitih intenziteta i ekstenziteta.

Obveze studenata:

Studenti su obvezni redovito pohađati i aktivno sudjelovati u svim oblicima nastave

Ispit (način polaganja ispita, opis pisanog/usmenog/praktičnog dijela ispita, način bodovanja, kriterij ocjenjivanja):

ECTS bodovni sustav ocjenjivanja:
Ocjenjivanje studenata provodi se prema važećem Pravilniku o studijima Sveučilišta u Rijeci, te prema Pravilniku o ocjenjivanju studenata na

Fakultetu zdravstvenih studija.

Rad studenata vrednovat će se i ocjenjivati tijekom izvođenja nastave, te na završnom ispitu. Od ukupno 100 bodova, tijekom nastave student može ostvariti 50 bodova, a na završnom ispitu 50 bodova.

Ocjenjivanje studenata vrši se primjenom ECTS (A-F) i brojčanog sustava (1-5).

Od maksimalnih 50 ocjenskih bodova koje je moguće ostvariti tijekom nastave, student mora sakupiti minimum od 25 ocjenskih bodova da bi pristupio završnom ispitu.

Ocjenske bodove student stječe aktivnim sudjelovanjem u nastavi, izvršavanjem postavljenih zadataka na sljedeći način:

USMENI DIO ISPITA - ZAVRŠNI ISPIT

Izvrstan (5) - 50 bodova

Vrlo dobar (4) - 45 bodova

Dobar (3) - 35 bodova

Dovoljan (2) - 24 bodova

Nedovoljan (0) - 0 bodova

IZRADA ppt. prezentacije zadane teme*

Izvrstan (5) - 20 bodova

Vrlo dobar (4) - 14 bodova

Dobar (3) - 10 bodova

Dovoljan (2) - 6 bodova

Nedovoljan (1) - 0 bodova

*Tijekom akademske godine studenti su dužni predati jednu ppt prezentaciju na zadanu temu

DOLASCI NA NASTAVU

Prisutnost na nastavi 90 do 100 % - 20 bodova

Prisutnost na nastavi 80 do 90 % - 14 bodova

Prisutnost na nastavi 70 do 80 % - 8 bodova

Prisutnost na nastavi ispod 70 % - 0 bodova

AKTIVNOSTI NA NASTAVI

Izvrstan (5) - 10 bodova

Vrlo dobar (4) - 8 bodova

Dobar (3) - 6 bodova

Dovoljan (2) - 4 bodova

Nedovoljan (1) - 0 bodova

ZAVRŠNA OCJENA

Izvrstan A (5) - od 90% do 100%

Vrlo dobar B (4) - od 75% do 89,9%

Dobar C (3) - od 60% do 74,9%

Dovoljan D (2) - od 50% do 59,9%

Neuspješan F (1) - manje od 50%**

** nema pravo izlaska na završni ispit (mora ponovno upisati predmet u slijedećoj akademskoj godini)

Mogućnost izvođenja nastave na stranom jeziku:

Unesite tražene podatke

Ostale napomene (vezane uz kolegij) važne za studente:

Nastavni sadržaji i sve obavijesti vezane uz kolegij kao i ispitni termini nalaze se na mrežnim stanicama Fakulteta.

SATNICA IZVOĐENJA NASTAVE (za akademsku 2023./2024. godinu)

Raspored nastave

Datum	Predavanja (vrijeme i mjesto)	Seminari (vrijeme i mjesto)	Vježbe (vrijeme i mjesto)	Nastavnik
6.05.2024.	P1 (11,00-15,00) dvorana za OMT			JASNA LULIĆ DRENJAK,prof.
7.05.2024.	P2 (12,00-14,00) dvorana za OMT			JASNA LULIĆ DRENJAK,prof.
13.05.2024.	P3 (8,00-13,00) dvorana za OMT			JASNA LULIĆ DRENJAK,prof.
14.05.2024.	P4 (12,00-14,00) dvorana za OMT			JASNA LULIĆ DRENJAK,prof.
20.05.2024.	P5 (8,00-9,00) dvorana za OMT			JASNA LULIĆ DRENJAK,prof.

20.05.2024.			V1 (9,00-11,00)	JASNA LULIĆ DRENJAK,prof.
21.05.2024.			V2 (12,00 – 14,00) dvorana za OMT	JASNA LULIĆ DRENJAK,prof.
27.05.2024.			V3 (8,00 – 11,00) dvorana za OMT	JASNA LULIĆ DRENJAK,prof.
28.05.2024.			V4 (11,00 – 13,00)	JASNA LULIĆ DRENJAK,prof.
3.06.2024.			V5(8,00 – 11,00)	JASNA LULIĆ DRENJAK,prof.
4.06.2024.			V6 (12,00 – 14,00)	JASNA LULIĆ DRENJAK,prof.
5.06.2024.			V7 (13,00 – 14,00)	JASNA LULIĆ DRENJAK,prof.

Popis predavanja, seminara i vježbi:

P	PREDAVANJA (tema predavanja)	Broj sati nastave	Mjesto održavanja
P1	Definicija i koncept wellnessa. Mjesto i uloga wellnessa u svijetu i Hrvatskoj. Čimbenici razvoja wellnessa. Temeljne sastavnice wellnessa.	4	dvorana za OMT
P2	Funkcija wellnessa u suvremenom životu urbanog čovjeka. Mogućnosti primjene wellnessa u različitim društveno-ekonomskim uvjetima. Wellness kao selektivna turistička ponuda. Modeliranje ponude wellnessa.	2	dvorana za OMT
P3	Uloga kinezioloških programa u ponudi wellnessa. Programi wellnessa kao novi pristup kvalitetnom provođenju slobodnog vremena. Razlikovanje wellnessa i zdravstvenog turizma. Wellness kao model prihvaćanja novog sustava vrijednosti za podizanje kvalitete života suvremenog čovjeka.	6	dvorana za OMT
P4	Tehničko-taktički principi za provedbu programa wellnessa: objekti, interijeri, stručna razina, komunikacija, izbor sadržaja.	2	dvorana za OMT
P5	Transformacijski i relaksacijski kineziološki programi kao osnova (kineziološkog) wellnessa. Struktura sudionika wellness programa.	1	dvorana za OMT
Ukupan broj sati predavanja		15	

S	SEMINARI (tema seminara)	Broj sati nastave	Mjesto održavanja
	Ukupan broj sati seminara		

V	VJEŽBE (tema vježbe)	Broj sati nastave	Mjesto održavanja
V1	Primjenjive kineziološke aktivnosti i operateri u wellnessu.	2	dvorana za OMT

V2	Opće smjernice za odabir kineziološke aktivnosti. Vježbe disanja.	2	dvorana za OMT
V3	Opće smjernice za odabir kineziološke aktivnosti. Vježbe oblikovanja.	3	dvorana za OMT
V4	Opće smjernice za odabir kineziološke aktivnosti. Vježbe relaksacije.	2	dvorana za OMT
V5	Opće smjernice za odabir kineziološke aktivnosti. Aerobno vježbanje u wellnessu.	3	Molo Longo
V6	Opće smjernice za odabir kineziološke aktivnosti. Vježbe sa rekvizitima.	2	dvorana za OMT
V7	Opće smjernice za odabir kineziološke aktivnosti. Vježbe bez rekvizita.	1	dvorana za OMT
Ukupan broj sati vježbi		15	

	ISPITNI TERMINI (završni ispit)
1.	10.06.2024.
2.	24.06.2024.
3.	8.07.2024.
4.	10.09.2024.