

Datum: Rijeka, 11. rujna 2025.

Kolegij: Wellness

Voditelj: JASNA LULIĆ DRENJAK

e-mail voditelja: jasna.lulic.drenjak@uniri.hr

Katedra: Katedra za fizioterapiju

Studij: Prijediplomski stručni studiji - Fizioterapija redovni

Godina studija: 2

Akadska godina: 2025./2026.

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

Popis seminara s pojašnjenjem:

-

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 boda

Dobar (3) - 35 boda

Dovoljan (2) - 24 boda

Nedovoljan (0) - 0 bodova

IZRADA ppt. prezentacije zadane teme*

Izvrstan (5) - 20 boda

Vrlo dobar (4) - 14 boda

Dobar (3) - 10 boda

Dovoljan (2) - 6 boda

Nedovoljan (1) - 0 bodova

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

DOLASCI NA NASTAVU

Prisutnost na nastavi 90 do 100 % - 20 bodova

Prisutnost na nastavi 80 do 90 % - 14 boda

Prisutnost na nastavi 70 do 80 % - 8 boda

Prisutnost na nastavi ispod 70 % - 0 bodova

AKTIVNOSTI NA NASTAVI

Izvrstan (5) - 10 bodova

Vrlo dobar (4) - 8 boda

Dobar (3) - 6 boda

Dovoljan (2) - 4 boda

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:

-

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 2025./2026. godinu)

Raspored nastave

Datum	Predavanja (vrijeme i mjesto)	Seminari (vrijeme i mjesto)	Vježbe (vrijeme i mjesto)	Nastavnik
21.05.2026.	P1 (8,00-13,00) dvorana za OMT			JASNA LULIĆ DRENJAK,prof.
28.05.2026.	P2 (8,00-12,00) dvorana za OMT			JASNA LULIĆ DRENJAK,prof.
1.06.2026.	P3 (8,00-11,00) dvorana za OMT			JASNA LULIĆ DRENJAK,prof.
8.06.2026.	P4 (8,00-11,00) dvorana za OMT			JASNA LULIĆ DRENJAK,prof.
8.06.2026.			V1 (11,00-13,00)	GREGOR SRDOČ, bacc.physioth.
11.06.2026.			V2 (8,00-13,00)	GREGOR SRDOČ, bacc.physioth.

15.06.2026.			V3 (8,00-13,00)	GREGOR SRDOČ, bacc.physioth.
16.06.2026.			V4 (8,00-11,00)	GREGOR SRDOČ, bacc.physioth.

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. Funkcija wellnessa u suvremenom životu urbanog čovjeka. Mogućnosti primjene wellnessa u različitim društveno-ekonomskim uvjetima. Wellness kao selektivna turistička ponuda.	5	dvorana za OMT
P2	Modeliranje ponude wellnessa. Uloga kinezioloških programa u ponudi wellnessa. Programi wellnessa kao novi pristup kvalitetnom provođenju slobodnog vremena.	4	dvorana za OMT
P3	Razlikovanje wellnessa i zdravstvenog turizma. Wellness kao model prihvaćanja novog sustava vrijednosti za podizanje kvalitete života suvremenog čovjeka.	3	dvorana za OMT
P4	Tehničko-taktički principi za provedbu programa wellnessa: objekti, interijeri, stručna razina, komunikacija, izbor sadržaja. Transformacijski i relaksacijski kineziološki programi kao osnova (kineziološkog) wellnessa. Struktura sudionika wellness programa.	3	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. Opće smjernice za odabir kineziološke aktivnosti. Vježbe sa rekvizitima.	2	dvorana za OMT
V2	Opće smjernice za odabir kineziološke aktivnosti.	5	dvorana za OMT

	Vježbe disanja. Opće smjernice za odabir kineziološke aktivnosti. Vježbe bez rekvizita.		
V3	Opće smjernice za odabir kineziološke aktivnosti. Vježbe oblikovanja.	5	dvorana za OMT
V4	Opće smjernice za odabir kineziološke aktivnosti. Vježbe relaksacije. Aerobno vježbanje u wellnesu.	3	Molo Longo
	Ukupan broj sati vježbi	15	

	ISPITNI TERMINI (završni ispit)
1.	24.06.2026.
2.	9.07.2026.
3.	11.09.2026.
4.	