

Datum: Rijeka, 26. rujna 2026.

Kolegij: Fizička aktivnost kao prediktor zdravog starenja

Voditelj: Izv. prof. dr. sc. Lovorka Bilajac

Katedra: Katedra za javno zdravstvo

Studij: Preddiplomski stručni studij

Naziv studija:

Fizioterapija redovni

Fizioterapija

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 **Fizička aktivnost kao prediktor zdravog starenja** izborni je kolegij na Preddiplomskom stručnom studiju Fizioterapije. Sastoji se od 10 sati predavanja i 20 sati vježbi i ukupno nosi 2 ECTS-a. Kolegij se izvodi u prostorijama Fakulteta zdravstvenih studija i u dostupnim dvoranama za vježbanje.

Cilj predmeta Fizička aktivnost kao prediktor zdravog starenja je usvajanje znanja i vještina vezanih za promociju zdravlja u starijoj životnoj dobi. Sadržaj predmeta uključuje teorijsku i praktičnu primjenu znanja usmjerenih na zdravo starenje. Studenti će tijekom kolegija moći OBJASNITI važnost promocije zdravlja u starijoj životnoj dobi kao i RAZLIKOVATI različite metode provođenja tjelesne aktivnosti prilagođene dobi. Studenti će se tijekom kolegija usmjeriti na individualni rad te će RAZVITI vještine personaliziranog pristupa pojedincu starije životne dobi kao i OPISATI specifične potrebe starijih osoba vezane uz fiziološke posljedice starenja. U konačnici će moći samostalno OSMISLITI i PLANIRATI rekreacijske vježbe prilagođene osobama starije životne dobi. Obzirom da će se vježbe izvoditi u grupi osoba starije životne dobi, trebati će OSMISLITI načine mjerenja napretka nakon odrađenih vježbi, te usporediti rezultate prije i poslije perioda vježbanja.

Izvođenje nastave:

Nastava se izvodi u obliku predavanja i samostalnih zadataka. Aktivno sudjelovanje studenta u nastavnom programu nastoji se postići aktivnim uključivanjem u aktivnosti promocije zdravog starenja te integrativnim promišljanjem o personaliziranom pristupu. Kroz praktičan rad sa osobama starije životne dobi studenti će steći iskustvo prikupljanja podataka o fizičkom

funkcioniranju, kvaliteti života, zatim interpretaciji dobivenih rezultata te kreiranjem aktivnosti za unaprijeđenje zdraog starenja.

Popis obvezne ispitne literature:

- The Swedish National Institute of Public Health Healthy Ageing– A Challenge for Europe R 2006:29 ISSN: 1651-8624
- World Health Organization, World report on ageing and health. WHO Library Cataloguing-in-Publication Data ISBN 978 92 4 156504 2 , Geneva 2015.
- Communication from the European Commission – The demographic future of Europe – from challenge to opportunity. COM(2006) 571 final. Brussels: European Commission; 2006
- Duraković Z i sur. Gerijatrija-Medicina starije dobi. Zagreb; CT poslovne informacije; 2007.

Popis dopunske literature:

Unesite tražene podatke

Nastavni plan:

Popis predavanja (s naslovima i pojašnjenjem):

P1-P2 Javnozdravstveni značaj zdravog starenja i izazovi društva

Ishodi učenja: objasniti važnost prevencije bolesti i promocije zdravlja u starijoj životnoj dobi

P3-P4 Specifične potrebe populacija

Ishodi učenja: opisati specifične potrebe osoba starije životne dobi

P5- P6 Planiranje i kondicioniranje zdravih starijih osoba/promocija fizičke aktivnosti

Ishodi učenja: razlikovati i osmisliti prilagođene metode provođenja tjelesne aktivnosti starijoj dobi

P7 -8 Načini praćenja učinka vježbanja (mjerenja fizičke funkcionalnosti prije i poslije vježbanja)

Ishodi učenja: planirati načine praćenja fizičkih parametara prije i poslije perioda vježbanja izmjeriti napredak pomoću objektivnih parametara nakon vježbanja

P9-P10 Prikupljanje i obrada dobivenih podataka i evaluacija

Ishodi učenja: povezati utjecaj fizičke aktivnosti sa emocionalnim napretkom (PREPOZNATI društvenu komponentu vježbanja u grupi)

Popis seminara s pojašnjenjem:

Popis vježbi s pojašnjenjem:

V1-20 Personalizirani pristup, motivacija, mjerenje učinkovitosti fizičke aktivnosti i kvalitete života osoba starije životne dobi

Ishodi učenja: pripremiti vježbe prilagođene dobi i osobi; osmisliti načine praćenja učinka; Kreirati bazu podataka sa prikupljenim podacima, grupirati i opisati dobivene rezultate; kritički prosuđivati dobivene rezultate te ih povezati sa načinom života i soci demografskim karakteristikama

Obveze studenata:

Redovito prisustvovanje nastavi, aktivno sudjelovanje u izvođenju vježbi.

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

Način ocjenjivanja (ECTS bodovni sustav):

Ocjenjivanje studenata provodi se prema važećem **Pravilniku o studijima Sveučilišta u Rijeci**, te prema **Pravilniku o ocjenjivanju studenata na Medicinskom fakultetu u Rijeci** (usvojenog na Fakultetskom vijeću Medicinskog fakulteta u Rijeci).

Rad studenata vrednovat će se i ocjenjivati tijekom izvođenja nastave, te na završnom ispitu. Od ukupno 100 bodova, tijekom nastave student može ostvariti 70 bodova, a na završnom ispitu 30 bodova. Ocjenjivanje studenata vrši se primjenom ECTS (A-E) i brojčanog sustava (1-5). Ocjenjivanje u ECTS sustavu izvodi se apsolutnom raspodjelom, te prema kriterijima ocjenjivanja.

Od maksimalnih 70 bodova koje je moguće ostvariti tijekom nastave, student mora sakupiti minimum od 30 bodova da bi pristupio završnom ispitu.

Bodove student stječe aktivnim sudjelovanjem u nastavi i izvršavanjem postavljenih zadataka

Rad studenta na predmetu vrednuje se na završnom ispitu. Ukupan postotak uspješnosti studenta na završnom ispitu čini 30% ocjene. Na završnom ispitu student stječe 30 bodova. Završni ispit je usmeni ispit.

Mogućnost izvođenja nastave na stranom jeziku:

Da

Ostale napomene (vezane uz kolegij) važne za studente:

Unesite tražene podatke

SATNICA IZVOĐENJA NASTAVE (za akademsku 2025./2026. godinu)

Raspored nastave

Datum	Predavanja (vrijeme i mjesto)	Seminari (vrijeme i mjesto)	Vježbe (vrijeme i mjesto)	Nastavnik
21.5.2026. 8,00-13,00	P1-P5			Izv.prof. dr.sc. Lovorka Bilajac
28.5.2026. (8-12)			V1-5	Kristijan Zulle, mag.physio.
1.6.2026. (8-11)			V6-8	Izv.prof. dr.sc. Lovorka Bilajac
8.6.2026. (8-11)			V9-11	Izv.prof. dr.sc. Lovorka Bilajac
11.6.2026. (8-13)	P6-10			Izv.prof. dr.sc. Lovorka Bilajac
15.6.2026. (8-13)			V12-16	Izv.prof. dr.sc. Lovorka Bilajac

16.6.2026. (8-13)			V17-20	Izv.prof. dr.sc. Lovorka Bilajac
----------------------	--	--	--------	-------------------------------------

Popis predavanja, seminara i vježbi:

P	PREDAVANJA (tema predavanja)	Broj sati nastave	Mjesto održavanja
P1-2	Javnozdravstveni značaj zdravog starenja i izazovi društva	2	
P3-4	Specifične potrebe populacije starije dobi (Fizičke, psihičke i emocionalne promjene tijekom starenja)	2	
P5-6	Planiranje i kondicioniranje zdravih starijih osoba-promocija fizičke aktivnosti	2	
P7 -8	Načini praćenja učinka vježbanja (mjerenja fizičke funkcionalnosti prije i poslije vježbanja)	2	
P9-P10	Prikupljanje i obrada dobivenih podataka i evaluacija	2	
	Ukupan broj sati predavanja	10	

S	SEMINARI (tema seminara)	Broj sati nastave	Mjesto održavanja
	Ukupan broj sati seminara	0	

V	VJEŽBE (tema vježbe)	Broj sati nastave	Mjesto održavanja
V1- V20	Personalizirani pristup, motivacija, mjerenje učinkovitosti fizičke aktivnosti i kvalitete života osoba starije životne dobi	20	dvorana
	Ukupan broj sati vježbi	20	

	ISPITNI TERMINI (završni ispit)
1.	
2.	
3.	
4.	

