

Datum: Rijeka, 1. listopada 2020.

Kolegij: Wellness

Voditelj: Jasna Lulić Drenjak

Katedra: Katedra za fizioterapiju

Studij: Preddiplomski stručni studiji - Fizioterapija redovni

Godina studija: 2

Akadska godina: 2020./2021.

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 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 70 bodova, a na završnom ispitu 30 bodova.

Ocjenjivanje studenata vrši se primjenom ECTS (A-E) i brojanog sustava (1-5). Ocjenjivanje u ECTS sustavu izvodi se apsolutnom raspodjelom, te prema diplomskim kriterijima ocjenjivanja.

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

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

USMENI DIO ISPITA - ZAVRŠNI ISPIT

Izvrstan	(5) - 30	bodova
Vrlo dobar	(4) - 22	boda
Dobar	(3) - 14	boda
Dovoljan	(2) - 7	boda
Nedovoljan	(1) - 0	bodova

IZRADA ppt. prezentacije zadane teme*

Izvrstan	(5)- 33	boda
Vrlo dobar	(4)- 25	bodova
Dobar	(3)- 17	boda
Dovoljan	(2)- 9	bodova
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 %	- 16	boda
Prisutnost na nastavi 80 do 90 %	- 11	boda
Prisutnost na nastavi 70 do 80 %	- 6	boda
Prisutnost na nastavi ispod 70 %	- 0	bodova

AKTIVNOSTI NA NASTAVI

Izvrstan	(5) - 21	boda
Vrlo dobar	(4) - 16	boda
Dobar	(3) - 11	boda

Dovoljan	(2) -	6 boda
Nedovoljan	(1) -	0 bodova
ZAVRŠNA OCJENA		
Izvrstan	A (5) -	od 80% do 100%
Vrlo dobar	B (4) -	od 70% do 80%
Dobar	C (3) -	od 60% do 70%
Dovoljan	D (2) -	od 50% do 60%
Dovoljan	E (2) -	od 40% do 50%
Nedovoljan	FX (1) -	od 30% do 39,9%*
Neuspješan	F -	od 0% do 29,9%**
		- Više od 40%***
* ima pravo izlaska na popravni ispit		
** nema pravo izlaska na završni ispit (mora ponovno upisati predmet u slijedećoj akademskoj godini)		
*** ostvarenih bodova moraju pristupiti završnom ispitu		

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 2020./2021. godinu)

Raspored nastave

Datum	Predavanja (vrijeme i mjesto)	Seminari (vrijeme i mjesto)	Vježbe (vrijeme i mjesto)	Nastavnik
21.12.2020.	P1 (12,00-16,00) dvorana za OMT			JASNA LULIĆ DRENJAK, prof.
11.01.2020.	P2 (12,00-16,00) dvorana za OMT			JASNA LULIĆ DRENJAK, prof.
18.01.2020.	P3 (12,00-16,00) dvorana za OMT			JASNA LULIĆ DRENJAK, prof.

26.01.2020.	P4 (8,00-11,00) dvorana za OMT			JASNA LULIĆ DRENJAK,prof.
26.01.2021.			V1 (11,00 – 14) dvorana za OMT	JASNA LULIĆ DRENJAK,prof.
23.01.2021.			V2 (13,00 – 16) dvorana za OMT	JASNA LULIĆ DRENJAK,prof.
30.03.2021.			V3 (13,00 – 16) dvorana za OMT	JASNA LULIĆ DRENJAK,prof.
1.04.2021.			V4 (8,00 – 14) dvorana za OMT	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.	4	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.	4	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.	3	dvorana za OMT

V2	Opće smjernice za odabir kineziološke aktivnosti. Aerobno vježbanje u wellnesu	3	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, vježbe disanja	6	dvorana za OMT
	Ukupan broj sati vježbi	15	

	ISPITNI TERMINI (završni ispit)
1.	15.04.2021.
2.	23.06.2021.
3.	5.07.2021.
4.	