

Fakultet zdravstvenih studija

-preddiplomski sveučilišni studij Fizioterapije

- 1. godina –

Redovan studij Izvedbeni nastavni plan – satnica za akademsku 2024./2025. godinu**Kolegij: Osnove motoričkih transformacija**

Dan	Sat	Tema	Oblik nastave	Dvorana	Skupina	Nastavnik
Ponedjeljak, 14. listopada 2024.	15,00 – 16,30 16,45 – 18,15	Uvod u motoričko djelovanje pojedinaca i trening motoričkih sposobnosti (MS) s ciljem unaprjeđenja i očuvanja zdravlja. Općenito o testovima i dijagnostici MS, urođenosti, organskoj te promjene pod utjecajem rasta, razvoja i starenja. Anatomija vježba i pokazatelji opterećenja u treningu MS njihove i specifičnosti te potrebe za oporavkom (Super-kompenzacija). Izvori energije u treningu (aerobna i anaerobno recikliranje ATPa). Transformacije MS u znanosti i Uvod u analizu motoričkih kvaliteta - Koordinacija: definicije, podjele.	predavanja	Dvorana 3	Svi	Prof. dr. sc. Mile Čavar
Utorak, 15. listopada	15,00 – 16,30 16,45 – 18,15	Ponavljjanje prethodnog gradiva Koordinacija - testovi u sportu i procjene narušene koordinacije u zdravlju. Biološka pozadina, trening na općoj populaciji (zdravlju) i njegovi benefiti. Ravnoteža - definicije, podjele , testovi, procjene ravnoteže na općoj populaciji, propadanje ravnoteže i posljedice po zdravlje. Fleksibilnost i mobilnost - trening u sportu i na općoj populaciji i njegovi benefiti	predavanja	Dvorana 3	Svi	Prof. dr. sc. Mile Čavar
Srijeda, 16. listopada	15,00 – 16,30 16,45 – 18,15	Ponavljjanje prethodnog gradiva Aerobna (kardio-respiratorna) izdržljivost definicije, podjele, fiziološka pozadina,- testiranja u sportu i na općoj populaciji (zdravlju), trening kod prizme zone opterećenja (sportu i na općoj populaciji) i njegovi benefiti.	predavanja	Dvorana 3	Svi	Prof. dr. sc. Mile Čavar
Četvrtak, 17. listopada	15,00 – 16,30 16,45 – 18,15	Jakost - definicije, podjele, testovi, procjene jakosti na općoj populaciji, biološka pozadina, propadanje jakost i posljedice po zdravlje. Trening jakosti u sportu i općoj populaciji i njegovi benefiti.	predavanja	Dvorana 3	Svi	Prof. dr. sc. Mile Čavar
Petak, 18. listopada	15,00 – 16,30 16,45 – 18,15	Mišićna izdržljivost definicije, podjele , testovi, procjene u sportu i na općoj populaciji, biološka pozadina, propadanje miš izdr. i posljedice po zdravlje, trening u sportu i općoj populaciji/ zdravlju (benefiti , metode , vježbe). Agilnost – definicija, podjele, testovi, važnost treninga u sportu i za motoričko funkcioniranje opće populacije. Morfološke osobine – podjele, genetska uvjetovanost (mogućnost promjene pojedinih kvaliteta), utjecaj specifičnih vrsta treninga na promjene potkožno masnog tkiva i voluminoznosti.	predavanja	Dvorana 3	Svi	Prof. dr. sc. Mile Čavar
Od 7. do 24. siječnja 2025. godine	Vježbe	Vježbe će se održavati u dogovoru s predmetnim nastavnikom	vježbe		skupine	Prof. dr. sc. Mile Čavar

