

**IZVEDBENI NASTAVNI PLAN ZA KOLEGIJ OSNOVE MOTORIČKIH
 TRANSFORMACIJA I (II trimestar)**

Zimski trimestar akad. god. 2009./2010.

Datum	Predavanja (vrijeme održavanja)	Seminari-Vježbe (vrijeme održavanja)	Nastavnik/suradnik
13.01.2010.		V1A (7,00-9,15)	J.Lulić Drenjak,prof.
15.01.2010.		V1B (7,00-9,15)	J.Lulić Drenjak,prof.
15.01.2010.		V1C (7,00-9,15)	H.Vlahović,prof.reh .
15.01.2010.	P1 (9,15-11,00)		J.Lulić Drenjak,prof.
20.01.2010.		V2A (7,00-9,15)	J.Lulić Drenjak,prof.
22.01.2010.		V2B (7,00-9,15)	J.Lulić Drenjak,prof.
22.01.2010.		V2C (7,00-9,15)	H.Vlahović,prof.reh .
22.01.2010.	P2 (9,15-11,00)		J.Lulić Drenjak,prof.
27.01.2010.		V3A (7,00-9,15)	J.Lulić Drenjak,prof.
29.01.2010.		V3B (7,00-9,15)	J.Lulić Drenjak,prof.
29.01.2010.		V3C (7,00-9,15)	H.Vlahović,prof.reh .
29.01.2010.	P3 (9,15-11,00)		J.Lulić Drenjak,prof.
3.02.2010.		V4A (7,00-9,15)	J.Lulić Drenjak,prof.
5.02.2010.		V4B (7,00-9,15)	J.Lulić Drenjak,prof.
5.02.2010.		V4C (7,00-9,15)	H.Vlahović,prof.reh .

17.02.2010.	P4 (9,15-11,00)	V11A (7,00-9,15)	J.Lulić Drenjak,prof.
10.02.2010.		V5A (7,00-9,15)	J.Lulić Drenjak,prof.
12.02.2010.		V5B (7,00-9,15)	J.Lulić Drenjak,prof.
12.02.2010.		V5C (7,00-9,15)	H.Vlahović,prof.reh .
12.02.2010.	P5 (9,15-11,00)		J.Lulić Drenjak,prof.
17.02.2010.		V6A (7,00-9,15)	J.Lulić Drenjak,prof.
19.02.2010.		V6B (7,00-9,15)	J.Lulić Drenjak,prof.
19.02.2010.		V6C (7,00-9,15)	H.Vlahović,prof.reh .
24.02.2010.		V7A (7,00-9,15)	J.Lulić Drenjak,prof.
26.02.2010.		V7B (7,00-9,15)	J.Lulić Drenjak,prof.
26.02.2010.		V7C (7,00-9,15)	H.Vlahović,prof.reh .
3.03.2010.		V8A (7,00-9,15)	J.Lulić Drenjak,prof.
5.03.2010.		V8B (7,00-9,15)	J.Lulić Drenjak,prof.
5.03.2010.		V8C (7,00-9,15)	H.Vlahović,prof.reh .
10.03.2010.		V9A (7,00-9,15)	J.Lulić Drenjak,prof.
12.03.2010.		V9B (7,00-9,15)	J.Lulić Drenjak,prof.
12.03.2010.		V9C (7,00-9,15)	H.Vlahović,prof.reh .
13.03.2010.		V10A (9,00-16,00)	J.Lulić Drenjak,prof.
13.03.2010.		V10B (9,00-16,00)	V.Marijančić,prof.re h.
13.03.2010.		V10C (9,00-16,00)	H.Vlahović,prof.reh .

17.03.2010.	Planiranje i programiranje	V11A (7,00-9,15)	J.Lulić Drenjak,prof.
19.03.2010.	sportskog treninga	V11B (7,00-9,15)	J.Lulić Drenjak,prof.
19.03.2010.		V11C (7,00-9,15)	H.Vlahović,prof.reh

Predavanja

	Tema	Broj sati nastave	Mjesto održavanja
--	------	-------------------	-------------------

P1	Planiranje i vodi, specifične tehnike sportskog treninga (kratkoročno)	2	Predavaonica Thalassotherapy
P2	Terminologija stavova i pokreta	2	Predavaonica Thalassotherapy
P3	Kineziterapija,	2	Predavaonica Thalassotherapy
	Plivanje kao sport i njegovo mjesto u rehabilitacijskim programima		
P4	Osnove rekreacijske medicine, Umor i pretreniranost	2	Predavaonica Thalassotherapy
P5	Osnove psihologije sporta, Zdravstvena kontrola u sportu Sportska masaža	2	Predavaonica Thalassotherapy

Vježbe

	Tema	Broj sati nastave	Mjesto održavanja
V1	IT osnovnih plivačkih sposobnosti, disanje i plutanje	3	Bazen Thalassotherapy Opatija
V2	Elementi plutanja i ronjenja	3	Bazen Thalassotherapy Opatija
V3	Metodički postupci kod plivačkih tehnika	3	Bazen Thalassotherapy Opatija

V4	Igre u vodi, specifične tehnike rada u vodi sa osobama sa posebnim potrebama, Aquaerobic i vježbe u vodi	3	Bazen Thalassotherapie Opatija
V5	Pomoćne tehnike plivanja i njihova upotreba u kineziterapiji Postupci spašavanja utopljenika i FT	3	Bazen Thalassotherapie Opatija
V6	IT motoričkih i funkcionalnih sposobnosti	3	Teretana Thalassotherapie Opatija
V7	Vježbe za razvoj maksimalne snage (trenažeri)	3	Teretana Thalassotherapie Opatija
V8	Vježbe za razvoj repetitivne snage	3	Teretana Thalassotherapie Opatija
V9	Pilates vježbe	3	Teretana Thalassotherapie Opatija
V10	Planinarenje	10	Izvor Rječine
V11	Vježbe za razvoj aerobnih sposobnosti FT motoričkih i funkcionalnih sposobnosti	3	Teretana Thalassotherapie Opatija