### Fakultet zdravstvenih studija

### Preddiplomski sveučilišni studij Fizioterapije

### Izvedbeni nastavni plan – satnica za predmet Klinička kineziologija akademske 2023.-2024. godine

### Redovan studij – I. godina

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Dan** | **Sat** | **Tema** | **Oblik  nastave** | **Dvorana** | **Skupina** | **Nastavnik** |
| 1. **TJEDAN** | | | | | | |
| **Ponedjeljak,**  **4. ožujak 2024.** | 9,00 – 10,30  10,45 – 13,00 | Uvodno predavanje, funkcija mišića u pokretu, poliartikularni mišići, art. sternoclavicularis, art. acromioclavicularis, pokreti ramena, pokreti lopatice. Rameni zglob, pokreti ruke u ramenom zglobu, lakatni zglob, radioulnarni distalni zglob, pokreti podlaktice. | Predavanja | Dvorana 1 | Svi | Doc. dr. sc. Hrvoje Vlahović |
| **Utorak,**  **5. ožujak 2024.** | 9,00 – 10,30  10,45 – 13,00 | Zglobovi šake i prstiju i pokreti.  Zdjelica – koštani obruč i ligamenti. Zglob kuka, pokreti u zglobu kuka.  Zglob koljena, pokreti u zglobu koljena, gornji i donji nožni zglob, pokreti u gornjem i donjem nožnom zglobu. | Predavanja | Dvorana 1 | Svi | Doc. dr. sc. Hrvoje Vlahović |
| 13,00 – 13,45 | Teme 1. predavanja | Seminar | Dvorana 1 | Svi | Doc. dr. sc. Hrvoje Vlahović |
| **Srijeda,**  **6. ožujak 2024.** | 9,00 – 10,30 | Uzdužni svod stopala, zglobovi prstiju i pokreti prstiju.  Mimična muskulatura, čeljusni zglob, mišići za žvakanje, muskulatura vrata, vratna kralježnica i pokreti vratne kralježnice, vanjski mišići oka. | Predavanja | Dvorana 1 | Svi | Doc. dr. sc. Hrvoje Vlahović |
| 10,45 – 12,15  12,30-14,00 | Teme 2.predavanja | Seminar | Dvorana 1 | Svi | Doc. dr. sc. Hrvoje Vlahović |
| **Četvrtak,**  **7. ožujak 2024.** | 9,00 – 11,15 | Autohtoni mišići leđa, meka trbušna stjenka, grudna i slabinska kralježnica, pokreti kralježnice, pokreti trupa u zglobu kuka.  Prsni koš, mehanika disanja. | Predavanja | Dvorana 1 | Svi | Doc. dr. sc. Hrvoje Vlahović |
| 11,30- 13,00 | Teme 3.predavanja | Seminar | Dvorana 1 | Svi | Doc. dr. sc. Hrvoje Vlahović |
| 13,15 – 14,45 | Uvod u vježbe | Auditorne vježbe | Dvorana 1 | Svi | Doc. dr. sc. Hrvoje Vlahović |
| **petak,**  **8. ožujak 2024.** | 9,00 – 10,30  10,45 – 11,30 | Teme 4.predavanja | Seminar | Dvorana 1 | Svi | Doc. dr. sc. Hrvoje Vlahović |
| 11,45 – 14,00 | Uvod u vježbe | Auditorne vježbe | Dvorana 1 | Svi | Doc. dr. sc. Hrvoje Vlahović |
| 1. **TJEDAN** | | | | | | |
| **Ponedjeljak,**  **11. ožujak 2024.** | 8,30 – 11,30 | Funkcija mišića u pokretu, poliartikularni mišići, art. sternoclavicularis, art. acromioclavicularis, pokreti ramena, pokreti lopatice. | Vježbe | Kabinet za fizioterapiju | Skupina A | v. asist. Dragana Rašić |
| 12,00 – 15,00 | Funkcija mišića u pokretu, poliartikularni mišići, art. sternoclavicularis, art. acromioclavicularis, pokreti ramena, pokreti lopatice. | Vježbe | Kabinet za fizioterapiju | Skupina B | v. asist. Dragana Rašić |
| **Utorak,**  **12. ožujak 2024.** | 8,30 – 11,30 | Rameni zglob, pokreti ruke u ramenom zglobu, lakatni zglob, radioulnarni distalni zglob, pokreti podlaktice. | Vježbe | Kabinet za fizioterapiju | Skupina A | v. asist. Dragana Rašić |
| 12,00 – 15,00 | Rameni zglob, pokreti ruke u ramenom zglobu, lakatni zglob, radioulnarni distalni zglob, pokreti podlaktice. | Vježbe | Kabinet za fizioterapiju | Skupina B | v. asist. Dragana Rašić |
| **Srijeda,**  **13. ožujak 2024.** | 8,30 – 11,30 | Zglobovi šake i prstiju i pokreti. | Vježbe | Kabinet za fizioterapiju | Skupina A | v. asist. Dragana Rašić |
| 12,00 – 15,00 | Zglobovi šake i prstiju i pokreti. | Vježbe | Kabinet za fizioterapiju | Skupina B | v. asist. Dragana Rašić |
| **Četvrtak,**  **14. ožujak 2024.** | 8,30 – 11,30 | Zdjelica – koštani obruč i ligamenti. Zglob kuka, pokreti u zglobu kuka. | Vježbe | Kabinet za fizioterapiju | Skupina A | v. asist. Dragana Rašić |
| 12,00 – 15,00 | Zdjelica – koštani obruč i ligamenti. Zglob kuka, pokreti u zglobu kuka. | Vježbe | Kabinet za fizioterapiju | Skupina B | v. asist. Dragana Rašić |
| **petak,**  **15. ožujak 2024.** | 8,30 – 11,30 | Zglob koljena, pokreti u zglobu koljena. | Vježbe | Kabinet za fizioterapiju | Skupina A | v. asist. Dragana Rašić |
| 12,00 – 15,00 | Zglob koljena, pokreti u zglobu koljena. | Vježbe | Kabinet za fizioterapiju | Skupina B | v. asist. Dragana Rašić |
| 1. **TJEDAN** | | | | | | |
| **Ponedjeljak,**  **18. ožujak 2024.** | 8,30 – 11,30 | Gornji i donji nožni zglob, pokreti u gornjem i donjem nožnom zglobu. | Vježbe | Kabinet za fizioterapiju | Skupina A | v. asist. Dragana Rašić |
| 12,00 – 15,00 | Gornji i donji nožni zglob, pokreti u gornjem i donjem nožnom zglobu. | Vježbe | Kabinet za fizioterapiju | Skupina B | v. asist. Dragana Rašić |
| **Utorak,**  **19. ožujak 2024.** | 8,30 – 11,30 | Uzdužni svod stopala, zglobovi prstiju i pokreti prstiju.  Mimična muskulatura, čeljusni zglob, mišići za žvakanje, vanjski mišići oka. | Vježbe | Kabinet za fizioterapiju | Skupina A | v. asist. Dragana Rašić |
| 12,00 – 15,00 | Uzdužni svod stopala, zglobovi prstiju i pokreti prstiju.  Mimična muskulatura, čeljusni zglob, mišići za žvakanje, vanjski mišići oka. | Vježbe | Kabinet za fizioterapiju | Skupina B | v. asist. Dragana Rašić |
| **Srijeda,**  **20. ožujak 2024.** | 8,30 – 11,30 | Muskulatura vrata, vratna kralježnica i pokreti vratne kralježnice. | Vježbe | Kabinet za fizioterapiju | Skupina A | v. asist. Dragana Rašić |
| 12,00 – 15,00 | Muskulatura vrata, vratna kralježnica i pokreti vratne kralježnice. | Vježbe | Kabinet za fizioterapiju | Skupina B | v. asist. Dragana Rašić |
| **Četvrtak,**  **21. ožujak 2024.** | 8,30 – 11,30 | Autohtoni mišići leđa, meka trbušna stjenka, grudna i slabinska kralježnica, pokreti kralježnice, pokreti trupa u zglobu kuka. | Vježbe | Kabinet za fizioterapiju | Skupina A | v. asist. Dragana Rašić |
| 12,00 – 15,00 | Autohtoni mišići leđa, meka trbušna stjenka, grudna i slabinska kralježnica, pokreti kralježnice, pokreti trupa u zglobu kuka. | Vježbe | Kabinet za fizioterapiju | Skupina B | v. asist. Dragana Rašić |
| **petak,**  **22. ožujak 2024.** | 8,30 – 11,30 | Mehanika disanja. | Vježbe | Kabinet za fizioterapiju | Skupina A | v. asist. Dragana Rašić |
| 12,00 – 15,00 | Mehanika disanja. | Vježbe | Kabinet za fizioterapiju | Skupina B | v. asist. Dragana Rašić |
| 1. **TJEDAN** | | | | | | |
| **Ponedjeljak,**  **25. ožujak 2024.** | 8,30 – 11,30 | Ležeran uspravan stav, miran uspravan stav.  Stav s masom na jednoj nozi, a osloncem na dvije noge.  Podizanje na prste, stav na jednoj nozi. | Predavanja | Dvorana 1 | Svi | Doc. dr. sc. Hrvoje Vlahović |
| 12,00 - 14,30 | Teme 1.predavanja | Seminar | Dvorana 1 | Svi | Doc. dr. sc. Hrvoje Vlahović |
| 15,30 – 18,30 | PONAVLJANJE | Vježbe | Kabinet za fizioterapiju | Skupina A | v. asist. Dragana Rašić |
| **Utorak,**  **26. ožujak 2024.** | 8,30 – 11,30 | Sjedeći stav i podizanje, čučanj i podizanje.  Ležeći stav – podizanje u sjedeći stav, podizanje nogu od podloge. | Predavanja | Dvorana 1 | Svi | Doc. dr. sc. Hrvoje Vlahović |
| 12,00 - 14,30 | Teme 2.predavanja | Seminar | Dvorana 1 | Svi | Doc. dr. sc. Hrvoje Vlahović |
| 15,30 – 18,30 | PONAVLJANJE | Vježbe | Kabinet za fizioterapiju | Skupina B | v. asist. Dragana Rašić |
| **Srijeda,**  **27. ožujak 2024.** | 8,30 – 11,30 | Hod po ravnom, hod po neravnom terenu.  Hod uz stepenice i niz stepenice, hod uzbrdo i nizbrdo, trčanje. | Predavanja | Dvorana 1 | Svi | Doc. dr. sc. Hrvoje Vlahović |
| 12,00 - 14,30 | Teme 3.predavanja | Seminar | Dvorana 1 | Svi | Doc. dr. sc. Hrvoje Vlahović |
| 1. TJEDAN | | | | | | |
| **Utorak,**  **2. travanj 2024.** | 8,30 – 11,30 | Ležeran uspravan stav, miran uspravan stav.  Stav s masom na jednoj nozi, a osloncem na dvije noge. | Vježbe | Kabinet za fizioterapiju | Skupina A | v. asist. Dragana Rašić |
| 12,00 – 15,00 | Ležeran uspravan stav, miran uspravan stav.  Stav s masom na jednoj nozi, a osloncem na dvije noge. | Vježbe | Kabinet za fizioterapiju | Skupina B | v. asist. Dragana Rašić |
| **Srijeda**  **3. travanj 2024.** | 8,30 – 11,30 | Podizanje na prste, stav na jednoj nozi.  Sjedeći stav i podizanje, čučanj i podizanje. | Vježbe | Kabinet za fizioterapiju | Skupina A | v. asist. Dragana Rašić |
| 12,00 – 15,00 | Podizanje na prste, stav na jednoj nozi.  Sjedeći stav i podizanje, čučanj i podizanje. | Vježbe | Kabinet za fizioterapiju | Skupina B | v. asist. Dragana Rašić |
| **Četvrtak**  **4. travanj 2024.** | 8,30 – 11,30 | Ležeći stav – podizanje u sjedeći stav, podizanje nogu od podloge. | Vježbe | Kabinet za fizioterapiju | Skupina A | v. asist. Dragana Rašić |
| 12,00 – 15,00 | Ležeći stav – podizanje u sjedeći stav, podizanje nogu od podloge. | Vježbe | Kabinet za fizioterapiju | Skupina B | v. asist. Dragana Rašić |
| **Petak**  **5. travanj 2024.** | 8,30 – 11,30 | Hod po ravnom, hod po neravnom terenu. | Vježbe | Kabinet za fizioterapiju | Skupina A | v. asist. Dragana Rašić |
| 12,00 – 15,00 | Hod po ravnom, hod po neravnom terenu. | Vježbe | Kabinet za fizioterapiju | Skupina B | v. asist. Dragana Rašić |
| 1. TJEDAN | | | | | | |
| **Ponedjeljak**  **8. travanj 2024.** | 8,30 – 11,30 | Hod uz stepenice i niz stepenice, hod uzbrdo i nizbrdo, trčanje. | Vježbe | Kabinet za fizioterapiju | Skupina A | v. asist. Dragana Rašić |
| **Utorak**  **9. travanj 2024.** | 8,30 – 11,30 | Hod uz stepenice i niz stepenice, hod uzbrdo i nizbrdo, trčanje. | Vježbe | Kabinet za fizioterapiju | Skupina B | v. asist. Dragana Rašić |
| **Srijeda**  **10.travanj 2024.** | 8,30 – 11,30 | PONAVLJANJE | Vježbe | Kabinet za fizioterapiju | Skupina A | v. asist. Dragana Rašić |
| **Četvrtak**  **11.travanj 2024.** | 8,30 – 11,30 | PONAVLJANJE | Vježbe | Kabinet za fizioterapiju | Skupina B | v. asist. Dragana Rašić |