[Medicinski fakultet u Rijeci]

Curriculum
2021/2022

[Za kolegij]

Tjelesna i zdravstvena kultura (g. 2)

Study program:	**Medicina (R)** [Sveučilišni integrirani prijediplomski i diplomski studij]
Department:	**[Katedra za društvene i humanističke znanosti u medicini]**
Course coordinator:	**Marić Željana, mag. kineziologije**
Year of study:	**2**
ECTS:	**1.5**
Incentive ECTS:	**0 (0.00%)**
Foreign language:	**No**

Course information:

Kolegij **Tjelesna i zdravstvena kultura** je obvezni kolegij na prvoj i drugoj godini Integriranog preddiplomskog i diplomskog sveučilišnog studija Medicina i sastoji se od 60 sati vježbi, (**1,5 ECTS**).

Nastava će se odvijati po grupama u za to rasporedom predviđenim terminima.

A program, obavezan za sve zdrave studente održavat će se:

- na Otvorenom igralištu Kampus na Trsatu;

- u prostorijama teretane Studentskog centra na Kampusu;

- na košarkaškom igralištu I nogometnom kavezu u sklopu Kampusa;

- na igralištu Medicinskog fakulteta organizirati će se sportski turniri,studentska liga te pripremni treninzi sportskih ekipa za „Humanijadu“.Sudjelovanje na ovim natjecanjima biti će priznato u nastavu TZK-a.

B program (za studente oštećenog zdravlja) određuje se u suradnji s nadležnim liječnikom za svakog studenta.

C program-fakultativni program (planinarenja, skijanje, ljetna logorovanja s adekvatnim sadržajima) neobavezan oblik koji će se organizirati kao mogućnost nadoknade nastave.

Status vrhunskog športaša- pohađanja nastave oslobođeni su svi studenti koji imaju status vrhunskih športaša,odnosno oni kojima je Hrvatski olimpijski odbor dodijelio status športaša Hrvatske I.,II.,ili III.kategorije.Za oslobađanje nastave potrebno je priložiti rješenje Hrvatskog olimpijskog odbora o kategorizaciji.

Ciljevi , zadaci i planirani ishod kolegija

Redovitom primjenom kineziloških aktivnosti kvalitetno održavati i nadgraditi zdravstveni status studenta.Programski usavršiti i povećati fond motoričkih informacija s jedinstvenim ciljem očuvanja i unapređenja zdravlja (motoričkih i funkcionalnih sposobnosti).Razviti kod studenta trajne navike i potrebu bavljenja kineziološkim aktivnostima u svakodnevnom životu i radu, čime bi se utjecalo na lakše savladavanje intelektualnog napora studenta.

Okvirni sadržaj kolegija

Opće pripremne i specifične vježbe kroz različite organizacijske oblike rada (sa i bez pomagala,sa i bez glazbe).

Sadržaji atletike: trčanje (trčanje na kratke, srednje i duge dionice), skokovi.

Sadržaji plivanja: obuka neplivača, tehnike plivanja-prsno, kraul, leđno, tečaj spašavanja neplivača.

List of assigned reading:

List of optional reading:

Curriculum:

[Vježbe] list (with titles and explanation):

V1.

Teretana- Kružni trening.
Atletika- trčanje sa savladavanjem različitih prepreka.

V2.

Teretana- rad po stanicama.
Atletika- diskontinuirano trčanje dugih dionica.
Košarka igra.

V3.

Teretana- repetitivna snaga (individualni rad).
Korektivna gimnastika- skolioza,kifoza.
Košarka igra.

V4.

Teretana- eksplozivna snaga (individualni rad).
Korektivna gimnastika-skolioza,kifoza.
Košarka igra

V5.

Teretana- apsolutna snaga (individualni rad).

Pilates- vježbe za učvršćivanje stražnjice, trbušnih i leđnih mišića.

Košarka igra

V6.

Teretana- vježbe za razvoj repetitivne snage ruku i ramenog pojasa (samostalno programiranje treninga).

V7.

Teretana- rad u parovima (super serije).
Pilates- vježbe za učvršćivanje ruku i ramenog pojasa.
Košarka igra.

V8.

Teretana- aerobni trening (samostalno programiranje treninga).
Pilates- (samostalno programiranje treninga).

V9.

V9.. Teretana- individualno programiranje treninga.
Atletika- 10+5+5+5+5.
Nogomet igra
6 Teretana“Blue gym“
Omladinsko igralište
Omladinsko igralište

V10.

Teretana- individualno programiranje treninga.
Atletika- 10+10+10
Nogomet igra

Student obligations:

Studenti su obvezni redovito pohađati i aktivno sudjelovati u svim oblicima nastave.

Exam (exam taking, description of the written/oral/practical part of the exam, point distribution, grading criteria):

Other notes (related to the course) important for students:

Vježbe iz kolegija Tjelesna i zdravstvena kultura se izvode na vanjskim terenima Campetta, u teretani Blue Gyma.
Pješačke ture I planinarenja u okolici Rijeke (koritom riječine, Platak, Učka, Velebit.)
Sportski turniri na igralištu medicinskog fakulteta i u dvorani “3 Maj”.

COURSE HOURS 2021/2022

Tjelesna i zdravstvena kultura (g. 2)

[Vježbe] (Place and time or group)
04.10.2021

V1.:
• [TZK] (08:00 - 09:30) [219]
  ◦ TZK2-G1
  ◦ TZK2-G5

Moretti Viktor, prof. [219]
11.10.2021

V1.:
• [TZK] (08:00 - 09:30) [219]
  ◦ TZK2-G2
  ◦ TZK2-G5

Moretti Viktor, prof. [219]
18.10.2021

V1.:
• [TZK] (08:00 - 09:30) [219]
  ◦ TZK2-G2
  ◦ TZK2-G5

Moretti Viktor, prof. [219]
25.10.2021

V1.:
• [TZK] (08:00 - 09:30) [219]
  ◦ TZK2-G2
  ◦ TZK2-G5

Moretti Viktor, prof. [219]
08.11.2021

V2.:
• [TZK] (08:00 - 09:30) [219]
  ◦ TZK2-G2
  ◦ TZK2-G5

Moretti Viktor, prof. [219]
15.11.2021

V2.:
• [TZK] (08:00 - 09:30) [219]
  ◦ TZK2-G2
  ◦ TZK2-G5

Moretti Viktor, prof. [219]
22.11.2021

V2.:
- [TZK] (08:00 - 09:30) [219]
  - TZK2-G2
  - TZK2-G5

Moretti Viktor, prof. [219]

29.11.2021

V3.:
- [TZK] (08:00 - 09:30) [219]
  - TZK2-G2
  - TZK2-G5

Moretti Viktor, prof. [219]

06.12.2021

V3.:
- [TZK] (08:00 - 09:30) [219]
  - TZK2-G2
  - TZK2-G5

Moretti Viktor, prof. [219]

13.12.2021

V3.:
- [TZK] (08:00 - 09:30) [219]
  - TZK2-G2
  - TZK2-G5

Moretti Viktor, prof. [219]

20.12.2021

V4.:
- [TZK] (08:00 - 09:30) [219]
  - TZK2-G2
  - TZK2-G5

Moretti Viktor, prof. [219]

10.01.2022

V4.:
- [TZK] (08:00 - 09:30) [219]
  - TZK2-G2
  - TZK2-G5

Moretti Viktor, prof. [219]

17.01.2022

V4.:
- [TZK] (08:00 - 09:30) [219]
  - TZK2-G2
  - TZK2-G5

Moretti Viktor, prof. [219]

24.01.2022

V5.:
- [TZK] (08:00 - 09:30) [219]
  - TZK2-G2
  - TZK2-G5

Moretti Viktor, prof. [219]

31.01.2022

V5.:
- [TZK] (08:00 - 09:30) [219]
  - TZK2-G2
  - TZK2-G5

Moretti Viktor, prof. [219]

07.03.2022

V5.:
- [TZK] (08:00 - 09:30) [219]
  - TZK2-G2
  - TZK2-G5

Moretti Viktor, prof. [219]

14.03.2022

V6.:
- [TZK] (08:00 - 09:30) [219]
  - TZK2-G2
  - TZK2-G5

Moretti Viktor, prof. [219]

21.03.2022

V6.:
- [TZK] (08:00 - 09:30) [219]
  - TZK2-G2
  - TZK2-G5

Moretti Viktor, prof. [219]

28.03.2022

V6.:
- [TZK] (08:00 - 09:30) [219]
  - TZK2-G2
  - TZK2-G5

Moretti Viktor, prof. [219]

04.04.2022

V7.:
- [TZK] (08:00 - 09:30) [219]
  - TZK2-G2
  - TZK2-G5

Moretti Viktor, prof. [219]

11.04.2022

V7.:
- [TZK] (08:00 - 09:30) [219]
  - TZK2-G2
  - TZK2-G5

Moretti Viktor, prof. [219]

25.04.2022

V7.:
- [TZK] (08:00 - 09:30) [219]
  - TZK2-G2
  - TZK2-G5

Moretti Viktor, prof. [219]

02.05.2022

V8.:
- [TZK] (08:00 - 09:30) [219]
  - TZK2-G2
  - TZK2-G5

Moretti Viktor, prof. [219]

09.05.2022

V8.:
- [TZK] (08:00 - 09:30) [219]
  - TZK2-G2
  - TZK2-G5

Moretti Viktor, prof. [219]

16.05.2022

V8.:
- [TZK] (08:00 - 09:30) [219]
  - TZK2-G2
  - TZK2-G5

Moretti Viktor, prof. [219]

23.05.2022

V9.:
- [TZK] (08:00 - 09:30) [219]
  - TZK2-G2
  - TZK2-G5

Moretti Viktor, prof. [219]

06.06.2022

V9.:
- [TZK] (08:00 - 09:30) [219]
  - TZK2-G2
  - TZK2-G5

Moretti Viktor, prof. [219]

List of lectures, seminars and practicals:

[VJEŽBE] (TOPIC)	Number of hours	Location

V1.	6	[TZK]
V2.	6	[TZK]
V3.	6	[TZK]
V4.	6	[TZK]
V5.	6	[TZK]
V6.	6	[TZK]
V7.	6	[TZK]
V8.	6	[TZK]
V9.	6	[TZK]
V10.	6	

EXAM DATES (final exam):
