[Medicinski fakultet u Rijeci]

Curriculum
2024/2025

[Za kolegij]

Tjelesna i zdravstvena kultura (g. 1)

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:	**1**
ECTS:	**1.5**
Incentive ECTS:	**0 (0.00%)**
Foreign language:	**No**

Course information:

Kolegij **Tjelesna i zdravstvena kultura** je obvezni kolegij na prvoj 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.

Sportske igre: odbojka, košarka, mali nogomet (usavršavanje tehnike i igre).

Igre reketom: Badminton.

Fitness: aerobic, step aerobic,rad na spravama,joga.

Planinarenje i pješačke ture.

Razvijanje općih kompetencija (znanja i vještina)

Pozitivni utjecaj na antropološka obilježja studenata (antropometrijske karakteristike, motoričke i funkcionalne sposobnosti.).

Razvijanje specifičnih kompetencija (znanja i vještina)

Razvijanje zdravstvene kulture studenata u svrhu očuvanja i unapređenja vlastitog zdravlja.

Zadovoljiti potrebu za kretanjem i putem toga stvoriti navike za svakodnevnim vježbanjem.

Omogućiti stjecanje znanja i vještina, za postizanje određene razine motoričkih postignuća.

Osposobiti studente za samostalno i stvaralačko istraživanje u različitim oblicima tjelesne i zdravstvene kulture, a posebno u onima koje pridonose humanizaciji i socijalizaciji ličnosti.

List of assigned reading:

List of optional reading:

Curriculum:

[Vježbe] list (with titles and explanation):

V1

Teretana- upoznavanje sa spravama i pravilan rad, odnosi opterećenja i serija, vrste treninga u teretani

V2

Inicijalno provjeravanje funkcionalnih sposobnosti - načini mjerenja pulsa.

V3

Upoznavanje s osnovama pješačenja (trekking)

V4

Teretana - vježbe u aerobnim uvjetima.

Atletika - kontinuirano trčanje dugih dionica.

Košarka

V5

Pješačenje - hodanje u prirodi (trekking).

V6

Teretana - vježbe za razvoj repetitivne snage.

Badminton.

Nogomet.

V7

Teretana- vježbe za razvoj eksplozivne snage nogu i trupa.

Vježbe jačanja i istezanja u paru.

Košarka igra.

V8

Teretana- vježbe za razvoj repetitivne snage ruku i ramenog pojasa.

kineziterapijske vježbe - za gornje i donje ekstremitete.

Košarka.

V9

Teretana- vježbe za razvoj eksplozivne snage.

Kineziterapijske vježbe - za prsa i leđa.

košarka igra.

V10

Teretana- vježbe za razvoj eksplozivne snage nogu i trupa.

Odbojka

Nogomet igra.

V11

teretana - vježbe za razvoj apsolutne snage.

Atletika - 10+5+5+5+5+5.

Nogomet igra.

Odbojka.

V12

Teretana - vježbe za razvoj apsolutne snage.

Atletika - 10+10+5+5

Nogomet.

Odbojka.

V13

teretana - vježbe za razvoj apsolutne snage.

Atletika - 10+10+10.

Nogomet.

Odbojka.

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:

-

COURSE HOURS 2024/2025

Tjelesna i zdravstvena kultura (g. 1)

[Vježbe] (Place and time or group)
02.10.2024

V1:
• [Blue Gym] (08:00 - 09:00) [2797]
  ◦ TZKIG3
  ◦ TZKIG4
• [Blue Gym] (09:00 - 10:00) [2797]
  ◦ TZKIG5
  ◦ TZKIG6

Marić Željana, mag. kineziologije [2797]
03.10.2024

V1:
• [Blue Gym] (11:00 - 12:00) [2797]
  ◦ TZKI G2
  ◦ TZKIG1

Marić Željana, mag. kineziologije [2797]
09.10.2024

V2:
• [Blue Gym] (08:00 - 09:00) [2797]
  ◦ TZKIG3
  ◦ TZKIG4

Marić Željana, mag. kineziologije [2797]
10.10.2024

V2:
• [Blue Gym] (15:00 - 16:00) [2797]
  ◦ TZKIG5
  ◦ TZKIG6

Marić Željana, mag. kineziologije [2797]
11.10.2024

V2:
• [Blue Gym] (15:00 - 16:00) [2797]
  ◦ TZKIG1
  ◦ TZKI G2

Marić Željana, mag. kineziologije [2797]
12.10.2024

V3:
- [TZK] (08:00 - 10:00) [2797]
  - TZKIG1
  - TZKI G2
- [TZK] (10:00 - 12:00) [2797]
  - TZKIG3
  - TZKIG4
- [TZK] (12:00 - 14:00) [2797]
  - TZKIG5
  - TZKIG6

Marić Željana, mag. kineziologije [2797]

17.10.2024

V4:
- [Blue Gym] (08:00 - 09:00) [2797]
  - TZKIG5
  - TZKIG6

Marić Željana, mag. kineziologije [2797]

18.10.2024

V4:
- [Blue Gym] (08:00 - 09:00) [2797]
  - TZKIG1
  - TZKI G2

Marić Željana, mag. kineziologije [2797]

19.10.2024

V4:
- [Blue Gym] (08:00 - 09:00) [2797]
  - TZKIG3
  - TZKIG4

Marić Željana, mag. kineziologije [2797]

23.10.2024

V4:
- [Blue Gym] (08:00 - 09:00) [2797]
  - TZKIG3
  - TZKIG4

Marić Željana, mag. kineziologije [2797]

24.10.2024

V4:
- [Blue Gym] (11:30 - 12:30) [2797]
  - TZKIG1
  - TZKI G2
- [Blue Gym] (12:30 - 13:30) [2797]
  - TZKIG5
  - TZKIG6

Marić Željana, mag. kineziologije [2797]

29.10.2024

V4:
- [Blue Gym] (14:00 - 15:00) [2797]
  - TZKIG5
  - TZKIG6

Marić Željana, mag. kineziologije [2797]

30.10.2024

V4:
- [Blue Gym] (11:00 - 12:00) [2797]
  - TZKIG1
  - TZKI G2

Marić Željana, mag. kineziologije [2797]

31.10.2024

V4:
- [Blue Gym] (14:30 - 15:30) [2797]
  - TZKIG3
  - TZKIG4

Marić Željana, mag. kineziologije [2797]

05.11.2024

V4:
- [Blue Gym] (08:00 - 09:00) [2797]
  - TZKIG1
  - TZKI G2
- [Blue Gym] (09:00 - 10:00) [2797]
  - TZKIG5
  - TZKIG6

Marić Željana, mag. kineziologije [2797]

08.11.2024

V4:
- [Blue Gym] (10:00 - 11:00) [2797]
  - TZKIG3
  - TZKIG4

Marić Željana, mag. kineziologije [2797]

09.11.2024

V5:
- [TZK] (08:00 - 10:00) [2797]
  - TZKIG1
  - TZKI G2
- [TZK] (10:00 - 12:00) [2797]
  - TZKIG3
  - TZKIG4
- [TZK] (12:00 - 14:00) [2797]
  - TZKIG5
  - TZKIG6

Marić Željana, mag. kineziologije [2797]

12.11.2024

V6:
- [Blue Gym] (08:00 - 09:00) [2797]
  - TZKIG1
  - TZKI G2
- [Blue Gym] (09:00 - 10:00) [2797]
  - TZKIG3
  - TZKIG4

Marić Željana, mag. kineziologije [2797]

13.11.2024

V6:
- [Blue Gym] (11:00 - 12:00) [2797]
  - TZKIG5
  - TZKIG6

Marić Željana, mag. kineziologije [2797]

19.11.2024

V6:
- [Blue Gym] (08:00 - 09:00) [2797]
  - TZKIG5
  - TZKIG6
- [Blue Gym] (09:00 - 10:00) [2797]
  - TZKIG1
  - TZKIG3

Marić Željana, mag. kineziologije [2797]

20.11.2024

V6:
- [Blue Gym] (14:00 - 15:00) [2797]
  - TZKI G2
  - TZKIG4

Marić Željana, mag. kineziologije [2797]

27.11.2024

V6:
- [Blue Gym] (11:00 - 12:00) [2797]
  - TZKIG5
  - TZKIG6
- [Blue Gym] (12:00 - 13:00) [2797]
  - TZKIG1
  - TZKI G2

Marić Željana, mag. kineziologije [2797]

29.11.2024

V6:
- [Blue Gym] (11:00 - 12:00) [2797]
  - TZKIG3
  - TZKIG4

Marić Željana, mag. kineziologije [2797]

03.12.2024

V6:

- [Blue Gym] (08:00 - 09:00) [2797]
  - TZKIG3
  - TZKIG4
- [Blue Gym] (09:00 - 10:00) [2797]
  - TZKIG5
  - TZKIG6

Marić Željana, mag. kineziologije [2797]

06.12.2024

V6:

- [Blue Gym] (12:00 - 13:00) [2797]
  - TZKIG1
  - TZKI G2

Marić Željana, mag. kineziologije [2797]

10.12.2024

V7:

- [Blue Gym] (09:00 - 10:00) [2797]
  - TZKIG3
  - TZKIG4

Marić Željana, mag. kineziologije [2797]

12.12.2024

V7:

- [Blue Gym] (09:00 - 10:00) [2797]
  - TZKIG1
  - TZKIG5
- [Blue Gym] (10:30 - 11:30) [2797]
  - TZKI G2
  - TZKIG6

Marić Željana, mag. kineziologije [2797]

14.12.2024

V5:

- [TZK] (08:00 - 10:00) [2797]
  - TZKIG1
  - TZKI G2
- [TZK] (10:00 - 12:00) [2797]
  - TZKIG3
  - TZKIG4
- [TZK] (12:00 - 14:00) [2797]
  - TZKIG5
  - TZKIG6

Marić Željana, mag. kineziologije [2797]

17.12.2024

V7:

- [Blue Gym] (09:00 - 10:00) [2797]
  - TZKIG1
  - TZKIG6
- [Blue Gym] (14:00 - 15:00) [2797]
  - TZKIG5
  - TZKI G2

Marić Željana, mag. kineziologije [2797]

18.12.2024

V7:
- [Blue Gym] (09:00 - 10:00) [2797]
  - TZKIG4
  - TZKIG3

Marić Željana, mag. kineziologije [2797]

07.01.2025

V7:
- [Blue Gym] (08:00 - 09:00) [2797]
  - TZKI G2
  - TZKIG1
- [Blue Gym] (09:00 - 10:00) [2797]
  - TZKIG6
  - TZKIG3

Marić Željana, mag. kineziologije [2797]

09.01.2025

V7:
- [Blue Gym] (10:30 - 11:30) [2797]
  - TZKIG4
  - TZKIG5

Marić Željana, mag. kineziologije [2797]

14.01.2025

V7:
- [Blue Gym] (08:00 - 09:00) [2797]
  - TZKIG3
  - TZKIG4
- [Blue Gym] (09:00 - 10:00) [2797]
  - TZKIG5
  - TZKIG6

Marić Željana, mag. kineziologije [2797]

16.01.2025

V7:
- [Blue Gym] (09:00 - 10:00) [2797]
  - TZKIG1
  - TZKI G2

Marić Željana, mag. kineziologije [2797]

21.01.2025

V8:
- [Blue Gym] (08:00 - 09:00) [2797]
  - TZKIG3
  - TZKIG4
- [Blue Gym] (09:00 - 10:00) [2797]
  - TZKIG5
  - TZKIG6

Marić Željana, mag. kineziologije [2797]

23.01.2025

V8:
- [Blue Gym] (10:00 - 11:00) [2797]
  - TZKIG1
  - TZKI G2

Marić Željana, mag. kineziologije [2797]

25.01.2025

V5:
- [TZK] (08:00 - 09:00) [2797]
  - TZKIG1
  - TZKI G2
- [TZK] (10:00 - 12:00) [2797]
  - TZKIG3
  - TZKIG4
- [TZK] (12:00 - 14:00) [2797]
  - TZKIG5
  - TZKIG6

Marić Željana, mag. kineziologije [2797]

06.03.2025

V8:
- [Blue Gym] (08:00 - 09:00) [2797]
  - TZKIG3
  - TZKIG4
- [Blue Gym] (09:00 - 10:00) [2797]
  - TZKIG5
  - TZKIG6
- [Blue Gym] (11:00 - 12:00) [2797]
  - TZKIG1
  - TZKI G2

Marić Željana, mag. kineziologije [2797]

10.03.2025

V8:
- [Blue Gym] (12:00 - 13:00) [2797]
  - TZKIG1
  - TZKI G2
- [Blue Gym] (13:00 - 14:00) [2797]
  - TZKIG5
  - TZKIG6

Marić Željana, mag. kineziologije [2797]

12.03.2025

V8:
- [Blue Gym] (14:30 - 15:30) [2797]
  - TZKIG3
  - TZKIG4

Marić Željana, mag. kineziologije [2797]

17.03.2025

V8:
- [Blue Gym] (14:30 - 15:30) [2797]
  - TZKIG5
  - TZKIG6

Marić Željana, mag. kineziologije [2797]

19.03.2025

V8:
- [Blue Gym] (13:30 - 14:30) [2797]
  - TZKIG1
  - TZKI G2
- [Blue Gym] (14:30 - 15:30) [2797]
  - TZKIG3
  - TZKIG4

Marić Željana, mag. kineziologije [2797]

22.03.2025

V5:
- [TZK] (08:00 - 10:00) [2797]
  - TZKIG1
  - TZKI G2
- [TZK] (10:00 - 12:00) [2797]
  - TZKIG3
  - TZKIG4
- [TZK] (12:00 - 14:00) [2797]
  - TZKIG5
  - TZKIG6

Marić Željana, mag. kineziologije [2797]

24.03.2025

V9:
- [Blue Gym] (14:30 - 15:30) [2797]
  - TZKIG5
  - TZKIG6

Marić Željana, mag. kineziologije [2797]

26.03.2025

V9:
- [Blue Gym] (13:30 - 14:30) [2797]
  - TZKIG1
  - TZKI G2
- [Blue Gym] (14:30 - 15:30) [2797]
  - TZKIG3
  - TZKIG4

Marić Željana, mag. kineziologije [2797]

31.03.2025

V9:
- [Blue Gym] (14:30 - 15:30) [2797]
  - TZKIG5
  - TZKIG6

Marić Željana, mag. kineziologije [2797]

02.04.2025

V9:
- [Blue Gym] (13:30 - 14:30) [2797]
  - TZKIG1
  - TZKI G2
- [Blue Gym] (14:30 - 15:30) [2797]
  - TZKIG3
  - TZKIG4

Marić Željana, mag. kineziologije [2797]

07.04.2025

V9:
- [Blue Gym] (14:30 - 15:30) [2797]
  - TZKIG5
  - TZKIG6

Marić Željana, mag. kineziologije [2797]

09.04.2025

V9:
- [Blue Gym] (13:30 - 14:30) [2797]
  - TZKIG1
  - TZKI G2
- [Blue Gym] (14:30 - 15:30) [2797]
  - TZKIG3
  - TZKIG4

Marić Željana, mag. kineziologije [2797]

14.04.2025

V9:
- [Blue Gym] (14:30 - 15:30) [2797]
  - TZKI G2
  - TZKIG4

Marić Željana, mag. kineziologije [2797]

17.04.2025

V9:
- [Blue Gym] (10:00 - 11:00) [2797]
  - TZKIG1
  - TZKIG6
- [Blue Gym] (11:00 - 12:00) [2797]
  - TZKIG3
  - TZKIG5

Marić Željana, mag. kineziologije [2797]

19.04.2025

V5:
- [TZK] (08:00 - 10:00) [2797]
  - TZKIG1
  - TZKI G2
- [TZK] (10:00 - 12:00) [2797]
  - TZKIG3
  - TZKIG4
- [TZK] (12:00 - 14:00) [2797]
  - TZKIG5
  - TZKIG6

Marić Željana, mag. kineziologije [2797]

23.04.2025

V10:
- [Blue Gym] (13:30 - 14:30) [2797]
  - TZKIG1
  - TZKI G2

Marić Željana, mag. kineziologije [2797]

25.04.2025

V10:
- [Blue Gym] (13:00 - 14:00) [2797]
  - TZKIG3
  - TZKIG4
- [Blue Gym] (14:00 - 15:00) [2797]
  - TZKIG5
  - TZKIG6

Marić Željana, mag. kineziologije [2797]

28.04.2025

V10:
- [Blue Gym] (14:30 - 15:30) [2797]
  - TZKIG5
  - TZKIG6

Marić Željana, mag. kineziologije [2797]

30.04.2025

V10:
- [Blue Gym] (12:30 - 13:30) [2797]
  - TZKIG1
  - TZKI G2
- [Blue Gym] (14:30 - 15:30) [2797]
  - TZKIG3
  - TZKIG4

Marić Željana, mag. kineziologije [2797]

05.05.2025

V10:
- [Blue Gym] (14:30 - 15:30) [2797]
  - TZKIG5
  - TZKIG6

Marić Željana, mag. kineziologije [2797]

07.05.2025

V10:
- [Blue Gym] (13:30 - 14:30) [2797]
  - TZKIG1
  - TZKI G2
- [Blue Gym] (14:30 - 15:30) [2797]
  - TZKIG3
  - TZKIG4

Marić Željana, mag. kineziologije [2797]

12.05.2025

V10:
- [Blue Gym] (14:30 - 15:30) [2797]
  - TZKIG5
  - TZKIG6

Marić Željana, mag. kineziologije [2797]

14.05.2025

V10:
- [Blue Gym] (13:30 - 14:30) [2797]
  - TZKIG1
  - TZKI G2
- [Blue Gym] (14:30 - 15:30) [2797]
  - TZKIG3
  - TZKIG4

Marić Željana, mag. kineziologije [2797]

17.05.2025

V5:
- [TZK] (08:00 - 10:00) [2797]
  - TZKIG1
  - TZKI G2
- [TZK] (10:00 - 12:00) [2797]
  - TZKIG3
  - TZKIG4
- [TZK] (12:00 - 14:00) [2797]
  - TZKIG5
  - TZKIG6

Marić Željana, mag. kineziologije [2797]

19.05.2025

V11:
- [Blue Gym] (14:30 - 15:30) [2797]
  - TZKIG5
  - TZKIG6

Marić Željana, mag. kineziologije [2797]

21.05.2025

V11:
- [Blue Gym] (13:30 - 14:30) [2797]
  - TZKIG1
  - TZKI G2
- [Blue Gym] (14:30 - 15:30) [2797]
  - TZKIG3
  - TZKIG4

Marić Željana, mag. kineziologije [2797]

27.05.2025

V11:
- [Blue Gym] (08:00 - 09:00) [2797]
  - TZKIG1
  - TZKIG6

Marić Željana, mag. kineziologije [2797]

28.05.2025

V11:
- [Blue Gym] (14:30 - 15:30) [2797]
  - TZKIG3
  - TZKIG4

Marić Željana, mag. kineziologije [2797]

29.05.2025

V11:
- [Blue Gym] (13:30 - 14:30) [2797]
  - TZKI G2
  - TZKIG5

Marić Željana, mag. kineziologije [2797]

03.06.2025

V12:
- [Blue Gym] (08:00 - 09:00) [2797]
  - TZKI G2
  - TZKIG3

Marić Željana, mag. kineziologije [2797]

05.06.2025

V12:
- [Blue Gym] (08:00 - 09:00) [2797]
  - TZKIG4
  - TZKIG6
- [Blue Gym] (12:30 - 13:30) [2797]
  - TZKIG1
  - TZKIG5

Marić Željana, mag. kineziologije [2797]

07.06.2025

V5:
- [TZK] (11:00 - 12:00) [2797]
  - TZKIG1
  - TZKI G2
- [TZK] (12:00 - 13:00) [2797]
  - TZKIG3
  - TZKIG4
- [TZK] (13:00 - 14:00) [2797]
  - TZKIG5
  - TZKIG6

Marić Željana, mag. kineziologije [2797]

09.06.2025

V13:
- [Blue Gym] (12:00 - 13:00) [2797]
  - TZKIG1
  - TZKI G2
- [Blue Gym] (13:00 - 14:00) [2797]
  - TZKIG3
  - TZKIG4
- [Blue Gym] (14:00 - 15:00) [2797]
  - TZKIG5
  - TZKIG6

Marić Željana, mag. kineziologije [2797]

List of lectures, seminars and practicals:

[VJEŽBE] (TOPIC)	Number of hours	Location
V1	1.5	[Blue Gym]
V2	1.5	[Blue Gym]
V3	2	[TZK]
V4	6	[Blue Gym]
V5	13	[TZK]
V6	6	[Blue Gym]
V7	6	[Blue Gym]
V8	6	[Blue Gym]
V9	6	[Blue Gym]
V10	6	[Blue Gym]
V11	3	[Blue Gym]
V12	1.5	[Blue Gym]
V13	1.5	[Blue Gym]

EXAM DATES (final exam):