[Medicinski fakultet u Rijeci]

Curriculum
2024/2025

[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

Pješačenje - hodanje u prirodi (trekking).

V3

Teretana - rad po stanicama.

Atletika - diskontinuirano trčanje dugih dionica.

Košarka igra.

V2

Pješačenje - hodanje u prirodi (trekking).

V4

Teretana - repetitivna snaga (individualni rad).

Badminton.

Košarka igra.

V2

Pješačenje - hodanje u prirodi (trekking).

V5

Teretana - eksplozivna snaga (individualni rad).

Vježbe jačanja i istezanja u paru.

Košarka igr.

V2

Pješačenje - hodanje u prirodi (trekking).

V6

Teretana - apsolutna snaga (individualni rad).

Kineziterapijske vježba - za leđa i prsa.

Košarka igra.

V2

Pješačenje - hodanje u prirodi (trekking).

V7

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

Kineziterapijske vježbe - za gornje i donje ekstremitete.

V2

Pješačenje - hodanje u prirodi (trekking).

V8

Teretana - rad u parovima (super serije).

Badminton.

Košarka igra.

V2

Pješačenje - hodanje u prirodi (trekking).

V9

Teretana - aerobni trening (samostalno programiranje treninga).

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

Nogomet igra.

V2

Pješačenje - hodanje u prirodi (trekking).

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 2024/2025

Tjelesna i zdravstvena kultura (g. 2)

[Vježbe] (Place and time or group)
30.09.2024
V1: • [Blue Gym] (08:00 - 09:00) [2797] ◦ TZK2-G3 ◦ TZK2-G4 • [Blue Gym] (09:00 - 10:00) [2797] ◦ TZK2-G1 ◦ TZK2-G2 • [Blue Gym] (10:00 - 11:00) [2797] ◦ TZK2-G5 ◦ TZK2-G6
Marić Željana, mag. kineziologije [2797]
05.10.2024
V2: • [TZK] (08:00 - 10:00) [2797] ◦ TZK2-G1 ◦ TZK2-G2 • [TZK] (10:00 - 12:00) [2797] ◦ TZK2-G3 ◦ TZK2-G4 • [TZK] (12:00 - 14:00) [2797] ◦ TZK2-G5 ◦ TZK2-G6
Marić Željana, mag. kineziologije [2797]
07.10.2024
V1: • [Blue Gym] (08:00 - 09:00) [2797] ◦ TZK2-G3 ◦ TZK2-G4 • [Blue Gym] (09:00 - 10:00) [2797] ◦ TZK2-G1 ◦ TZK2-G2
Marić Željana, mag. kineziologije [2797]
08.10.2024
V1: • [Blue Gym] (08:00 - 09:00) [2797] ◦ TZK2-G5 ◦ TZK2-G6
Marić Željana, mag. kineziologije [2797]
14.10.2024

V1:
- [Blue Gym] (08:00 - 09:00) [2797]
  - TZK2-G3
  - TZK2-G4
- [Blue Gym] (09:00 - 10:00) [2797]
  - TZK2-G1
  - TZK2-G2
- [Blue Gym] (10:00 - 11:00) [2797]
  - TZK2-G5
  - TZK2-G6

Marić Željana, mag. kineziologije [2797]

21.10.2024

V1:
- [Blue Gym] (08:00 - 09:00) [2797]
  - TZK2-G3
  - TZK2-G4
- [Blue Gym] (09:00 - 10:00) [2797]
  - TZK2-G1
  - TZK2-G2
- [Blue Gym] (10:00 - 11:00) [2797]
  - TZK2-G5
  - TZK2-G6

Marić Željana, mag. kineziologije [2797]

28.10.2024

V3:
- [Blue Gym] (08:00 - 09:00) [2797]
  - TZK2-G3
  - TZK2-G4
- [Blue Gym] (09:00 - 10:00) [2797]
  - TZK2-G1
  - TZK2-G2
- [Blue Gym] (10:00 - 11:00) [2797]
  - TZK2-G5
  - TZK2-G6

Marić Željana, mag. kineziologije [2797]

02.11.2024

V2:
- [TZK] (08:00 - 10:00) [2797]
  - TZK2-G1
  - TZK2-G2
- [TZK] (10:00 - 12:00) [2797]
  - TZK2-G3
  - TZK2-G4
- [TZK] (12:00 - 14:00) [2797]
  - TZK2-G5
  - TZK2-G6

Marić Željana, mag. kineziologije [2797]

04.11.2024

V3:
- [Blue Gym] (08:00 - 09:00) [2797]
  - TZK2-G3
  - TZK2-G4
- [Blue Gym] (09:00 - 10:00) [2797]
  - TZK2-G1
  - TZK2-G2
- [Blue Gym] (10:00 - 11:00) [2797]
  - TZK2-G5
  - TZK2-G6

Marić Željana, mag. kineziologije [2797]

11.11.2024

V3:
- [Blue Gym] (08:00 - 09:00) [2797]
  - TZK2-G3
  - TZK2-G4
- [Blue Gym] (09:00 - 10:00) [2797]
  - TZK2-G1
  - TZK2-G2
- [Blue Gym] (10:00 - 11:00) [2797]
  - TZK2-G5
  - TZK2-G6

Marić Željana, mag. kineziologije [2797]

18.11.2024

V3:
- [Blue Gym] (08:00 - 09:00) [2797]
  - TZK2-G3
  - TZK2-G4
- [Blue Gym] (09:00 - 10:00) [2797]
  - TZK2-G1
  - TZK2-G2
- [Blue Gym] (10:00 - 11:00) [2797]
  - TZK2-G5
  - TZK2-G6

Marić Željana, mag. kineziologije [2797]

25.11.2024

V4:
- [Blue Gym] (08:00 - 09:00) [2797]
  - TZK2-G3
  - TZK2-G4
- [Blue Gym] (09:00 - 10:00) [2797]
  - TZK2-G1
  - TZK2-G2
- [Blue Gym] (10:00 - 11:00) [2797]
  - TZK2-G5
  - TZK2-G6

Marić Željana, mag. kineziologije [2797]

02.12.2024

V4:

- [Blue Gym] (08:00 - 09:00) [2797]
  - TZK2-G3
  - TZK2-G4
- [Blue Gym] (09:00 - 10:00) [2797]
  - TZK2-G1
  - TZK2-G2
- [Blue Gym] (10:00 - 11:00) [2797]
  - TZK2-G5
  - TZK2-G6

Marić Željana, mag. kineziologije [2797]

07.12.2024

V2:

- [TZK] (08:00 - 10:00) [2797]
  - TZK2-G1
  - TZK2-G2
- [TZK] (10:00 - 12:00) [2797]
  - TZK2-G3
  - TZK2-G4
- [TZK] (12:00 - 14:00) [2797]
  - TZK2-G5
  - TZK2-G6

Marić Željana, mag. kineziologije [2797]

09.12.2024

V4:

- [Blue Gym] (08:00 - 09:00) [2797]
  - TZK2-G3
  - TZK2-G4
- [Blue Gym] (09:00 - 10:00) [2797]
  - TZK2-G1
  - TZK2-G2
- [Blue Gym] (10:00 - 11:00) [2797]
  - TZK2-G5
  - TZK2-G6

Marić Željana, mag. kineziologije [2797]

16.12.2024

V4:

- [Blue Gym] (08:00 - 09:00) [2797]
  - TZK2-G3
  - TZK2-G4
- [Blue Gym] (09:00 - 10:00) [2797]
  - TZK2-G1
  - TZK2-G2

Marić Željana, mag. kineziologije [2797]

17.12.2024

V4:

- [Blue Gym] (15:00 - 16:00) [2797]
  - TZK2-G5
  - TZK2-G6

Marić Željana, mag. kineziologije [2797]

11.01.2025

V5:
- [Blue Gym] (08:00 - 09:00) [2797]
  - TZK2-G3
  - TZK2-G4
- [Blue Gym] (09:00 - 10:00) [2797]
  - TZK2-G1
  - TZK2-G2
- [Blue Gym] (10:00 - 11:00) [2797]
  - TZK2-G5
  - TZK2-G6

Marić Željana, mag. kineziologije [2797]

13.01.2025

V5:
- [Blue Gym] (10:00 - 11:00) [2797]
  - TZK2-G4
  - TZK2-G6
- [Blue Gym] (11:00 - 12:00) [2797]
  - TZK2-G1
  - TZK2-G2
- [Blue Gym] (12:00 - 13:00) [2797]
  - TZK2-G5
  - TZK2-G3

Marić Željana, mag. kineziologije [2797]

18.01.2025

V2:
- [TZK] (08:00 - 10:00) [2797]
  - TZK2-G1
  - TZK2-G2
- [TZK] (10:00 - 12:00) [2797]
  - TZK2-G3
  - TZK2-G4
- [TZK] (12:00 - 14:00) [2797]
  - TZK2-G5
  - TZK2-G6

Marić Željana, mag. kineziologije [2797]

20.01.2025

V5:
- [Blue Gym] (08:00 - 09:00) [2797]
  - TZK2-G3
  - TZK2-G4
- [Blue Gym] (09:00 - 10:00) [2797]
  - TZK2-G5
  - TZK2-G6

Marić Željana, mag. kineziologije [2797]

21.01.2025

V5:
- [Blue Gym] (12:00 - 13:00) [2797]
  - TZK2-G1
  - TZK2-G2

Marić Željana, mag. kineziologije [2797]

04.03.2025

V5:
- [Blue Gym] (08:00 - 09:00) [2797]
  - TZK2-G2
  - TZK2-G4

Marić Željana, mag. kineziologije [2797]

05.03.2025

V5:
- [Blue Gym] (12:00 - 13:00) [2797]
  - TZK2-G5
  - TZK2-G6

Marić Željana, mag. kineziologije [2797]

07.03.2025

V5:
- [Blue Gym] (11:00 - 12:00) [2797]
  - TZK2-G1
  - TZK2-G3

Marić Željana, mag. kineziologije [2797]

10.03.2025

V6:
- [Blue Gym] (08:00 - 09:00) [2797]
  - TZK2-G1
  - TZK2-G3
- [Blue Gym] (09:00 - 10:00) [2797]
  - TZK2-G4
  - TZK2-G6

Marić Željana, mag. kineziologije [2797]

11.03.2025

V6:
- [Blue Gym] (08:00 - 09:00) [2797]
  - TZK2-G2
  - TZK2-G5

Marić Željana, mag. kineziologije [2797]

17.03.2025

V6:
- [Blue Gym] (08:00 - 09:00) [2797]
  - TZK2-G1
  - TZK2-G3
- [Blue Gym] (09:00 - 10:00) [2797]
  - TZK2-G4
  - TZK2-G6

Marić Željana, mag. kineziologije [2797]

18.03.2025

V6:
- [Blue Gym] (08:00 - 09:00) [2797]
  - TZK2-G2
  - TZK2-G5

Marić Željana, mag. kineziologije [2797]

24.03.2025

V6:
- [Blue Gym] (08:00 - 09:00) [2797]
  - TZK2-G1
  - TZK2-G3
- [Blue Gym] (09:00 - 10:00) [2797]
  - TZK2-G4
  - TZK2-G6

Marić Željana, mag. kineziologije [2797]

25.03.2025

V6:
- [Blue Gym] (08:00 - 09:00) [2797]
  - TZK2-G2
  - TZK2-G5

Marić Željana, mag. kineziologije [2797]

29.03.2025

V2:
- [TZK] (08:00 - 10:00) [2797]
  - TZK2-G1
  - TZK2-G2
- [TZK] (10:00 - 12:00) [2797]
  - TZK2-G3
  - TZK2-G4

V2:
- [TZK] (12:00 - 14:00) [2797]
  - TZK2-G5
  - TZK2-G6

Marić Željana, mag. kineziologije [2797]

31.03.2025

V6:
- [Blue Gym] (08:00 - 09:00) [2797]
  - TZK2-G1
  - TZK2-G3
- [Blue Gym] (09:00 - 10:00) [2797]
  - TZK2-G4
  - TZK2-G6

Marić Željana, mag. kineziologije [2797]

01.04.2025

V6:
- [Blue Gym] (08:00 - 09:00) [2797]
  - TZK2-G2
  - TZK2-G5

Marić Željana, mag. kineziologije [2797]

07.04.2025

V7:
- [Blue Gym] (08:00 - 09:00) [2797]
  - TZK2-G1
  - TZK2-G3
- [Blue Gym] (09:00 - 10:00) [2797]
  - TZK2-G4
  - TZK2-G6

Marić Željana, mag. kineziologije [2797]

08.04.2025

V7:
- [Blue Gym] (08:00 - 09:00) [2797]
  - TZK2-G2
  - TZK2-G5

Marić Željana, mag. kineziologije [2797]

14.04.2025

V7:
- [Blue Gym] (08:00 - 09:00) [2797]
  - TZK2-G1
  - TZK2-G3
- [Blue Gym] (09:00 - 10:00) [2797]
  - TZK2-G4
  - TZK2-G6

Marić Željana, mag. kineziologije [2797]

15.04.2025

V7:
- [Blue Gym] (08:00 - 09:00) [2797]
  - TZK2-G2
  - TZK2-G5

Marić Željana, mag. kineziologije [2797]

23.04.2025

V7:
- [Blue Gym] (12:30 - 13:30) [2797]
  - TZK2-G4
  - TZK2-G6

Marić Željana, mag. kineziologije [2797]

25.04.2025

V7:
- [Blue Gym] (11:00 - 12:00) [2797]
  - TZK2-G1
  - TZK2-G3
- [Blue Gym] (12:00 - 13:00) [2797]
  - TZK2-G1
  - TZK2-G5

Marić Željana, mag. kineziologije [2797]

28.04.2025

V7:
- [Blue Gym] (08:00 - 09:00) [2797]
  - TZK2-G1
  - TZK2-G2
- [Blue Gym] (09:00 - 10:00) [2797]
  - TZK2-G5
  - TZK2-G6

Marić Željana, mag. kineziologije [2797]

30.04.2025

V7:
- [Blue Gym] (13:30 - 14:30) [2797]
  - TZK2-G3
  - TZK2-G4

Marić Željana, mag. kineziologije [2797]

03.05.2025

V2:
- [TZK] (08:00 - 10:00) [2797]
  - TZK2-G1
  - TZK2-G2

V2:
- [TZK] (10:00 - 12:00) [2797]
  - TZK2-G3
  - TZK2-G4

V2:
- [TZK] (12:00 - 14:00) [2797]
  - TZK2-G5
  - TZK2-G6

Marić Željana, mag. kineziologije [2797]

05.05.2025

V8:
- [Blue Gym] (08:00 - 09:00) [2797]
  - TZK2-G5
  - TZK2-G6
- [Blue Gym] (09:00 - 10:00) [2797]
  - TZK2-G1
  - TZK2-G2

Marić Željana, mag. kineziologije [2797]

06.05.2025

V8:
- [Blue Gym] (08:00 - 09:00) [2797]
  - TZK2-G3
  - TZK2-G4

Marić Željana, mag. kineziologije [2797]

12.05.2025

V8:
- [Blue Gym] (08:00 - 09:00) [2797]
  - TZK2-G1
  - TZK2-G2
- [Blue Gym] (09:00 - 10:00) [2797]
  - TZK2-G3
  - TZK2-G4

Marić Željana, mag. kineziologije [2797]

13.05.2025

V8:
- [Blue Gym] (08:00 - 09:00) [2797]
  - TZK2-G5
  - TZK2-G6

Marić Željana, mag. kineziologije [2797]

19.05.2025

V8:
- [Blue Gym] (08:00 - 09:00) [2797]
  - TZK2-G3
  - TZK2-G6
- [Blue Gym] (09:00 - 10:00) [2797]
  - TZK2-G1
  - TZK2-G2

Marić Željana, mag. kineziologije [2797]

21.05.2025

V8:
- [Blue Gym] (12:30 - 13:30) [2797]
  - TZK2-G4
  - TZK2-G5

Marić Željana, mag. kineziologije [2797]

24.05.2025

V2:
- [TZK] (08:00 - 10:00) [2797]
  - TZK2-G1
  - TZK2-G2
- [TZK] (12:00 - 14:00) [2797]
  - TZK2-G5
  - TZK2-G6

V2:
- [TZK] (10:00 - 12:00) [2797]
  - TZK2-G3
  - TZK2-G4

Marić Željana, mag. kineziologije [2797]

26.05.2025

V8:
- [Blue Gym] (08:00 - 09:00) [2797]
  - TZK2-G1
  - TZK2-G2
- [Blue Gym] (09:00 - 10:00) [2797]
  - TZK2-G3
  - TZK2-G5

Marić Željana, mag. kineziologije [2797]

29.05.2025

V8:
- [Blue Gym] (08:00 - 09:00) [2797]
  - TZK2-G4
  - TZK2-G6

Marić Željana, mag. kineziologije [2797]

02.06.2025

V9:
- [Blue Gym] (08:00 - 09:00) [2797]
  - TZK2-G3
  - TZK2-G6
- [Blue Gym] (09:00 - 10:00) [2797]
  - TZK2-G1
  - TZK2-G2

Marić Željana, mag. kineziologije [2797]

03.06.2025

V9:
- [Blue Gym] (09:00 - 10:00) [2797]
  - TZK2-G4
  - TZK2-G5

Marić Željana, mag. kineziologije [2797]

07.06.2025

V2:
- [TZK] (08:00 - 09:00) [2797]
  - TZK2-G1
  - TZK2-G2
- [TZK] (09:00 - 10:00) [2797]
  - TZK2-G3
  - TZK2-G4
- [TZK] (10:00 - 11:00) [2797]
  - TZK2-G5
  - TZK2-G6

Marić Željana, mag. kineziologije [2797]

10.06.2025

V9:
- [Blue Gym] (08:00 - 09:00) [2797]
  - TZK2-G3
  - TZK2-G4
- [Blue Gym] (09:00 - 10:00) [2797]
  - TZK2-G5
  - TZK2-G6

Marić Željana, mag. kineziologije [2797]
13.06.2025

V9:
• [Blue Gym] (09:30 - 10:30) [2797]
  ○ TZK2-G1
  ○ TZK2-G2

Marić Željana, mag. kineziologije [2797]

List of lectures, seminars and practicals:

[VJEŽBE] (TOPIC)	Number of hours	Location
V1	6	[Blue Gym]
V2	2	[TZK]
V3	6	[Blue Gym]
V2	2	[TZK]
V4	6	[Blue Gym]
V2	2	[TZK]
V5	6	[Blue Gym]
V2	2	[TZK]
V6	6	[Blue Gym]
V2	2	
V7	6	[Blue Gym]
V2	2	[TZK]
V8	6	[Blue Gym]
V2	2	
V9	3	[Blue Gym]
V2	1	

EXAM DATES (final exam):