

[Medicinski fakultet u Rijeci]

Curriculum 2024/2025

[Za kolegij]

Tjelesna i zdravstvena kultura 2 - PSI

Study programme: **Sanitarno inženjerstvo (R)**
[Sveučilišni prijediplomski 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 Preddiplomskog i diplomskog sveučilišnog studija Sanitarne inženjerstvo i sastoji se od 60 sati vježbi, (**3 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 Kampusu;
- 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 kinezioloških 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 rekvizita, 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:

Exercises 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).

Kineziterapijske vježbe - za prsa i leđa.

Košarka igra.

V4

Teretana- eksplozivna snaga (individualni rad).

Badminton.

Košarka igra

V5

Teretana- apsolutna snaga (individualni rad).

Kineziterapijske vježbe - za gornje i donje ekstremitete.

Košarka igra

V6

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

Vježbe jačanja i istezanja u paru.

V7

Teretana- rad u parovima (super serije).

Badminton.

Košarka igra.

V8

Teretana- aerobni trening (samostalno programiranje treninga).

V9

Teretana- individualno programiranje treninga.

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

Nogomet igra

V10

Teretana- rad u trojkama.

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:

-

COURSE HOURS 2024/2025

Tjelesna i zdravstvena kultura 2 - PSI

Exercises (Place and time or group)
30.09.2024
V1: <ul style="list-style-type: none">• [Blue Gym] (12:30 - 14:00) [2797]<ul style="list-style-type: none">◦ TZK2_628
Marić Željana, mag. kineziologije [2797]
10.10.2024
V1: <ul style="list-style-type: none">• [Blue Gym] (13:00 - 14:30) [2797]<ul style="list-style-type: none">◦ TZK2_628
Marić Željana, mag. kineziologije [2797]
14.10.2024
V1: <ul style="list-style-type: none">• [Blue Gym] (13:00 - 14:30) [2797]<ul style="list-style-type: none">◦ TZK2_628
Marić Željana, mag. kineziologije [2797]
24.10.2024
V2: <ul style="list-style-type: none">• [Blue Gym] (14:00 - 15:30) [2797]<ul style="list-style-type: none">◦ TZK2_628
Marić Željana, mag. kineziologije [2797]
28.10.2024
V2: <ul style="list-style-type: none">• [Blue Gym] (13:00 - 14:30) [2797]<ul style="list-style-type: none">◦ TZK2_628
Marić Željana, mag. kineziologije [2797]
05.11.2024
V2: <ul style="list-style-type: none">• [Blue Gym] (12:30 - 14:00) [2797]<ul style="list-style-type: none">◦ TZK2_628
Marić Željana, mag. kineziologije [2797]
12.11.2024
V3: <ul style="list-style-type: none">• [Blue Gym] (14:30 - 16:00) [2797]<ul style="list-style-type: none">◦ TZK2_628
Marić Željana, mag. kineziologije [2797]
21.11.2024

<p>V3:</p> <ul style="list-style-type: none"> • [Blue Gym] (14:00 - 15:30) [2797] <ul style="list-style-type: none"> ◦ TZK2_628
<p>Marić Željana, mag. kineziologije [2797]</p>
<p>26.11.2024</p>
<p>V3:</p> <ul style="list-style-type: none"> • [Blue Gym] (13:00 - 14:30) [2797] <ul style="list-style-type: none"> ◦ TZK2_628
<p>Marić Željana, mag. kineziologije [2797]</p>
<p>06.12.2024</p>
<p>V4:</p> <ul style="list-style-type: none"> • [Blue Gym] (09:30 - 11:00) [2797] <ul style="list-style-type: none"> ◦ TZK2_628
<p>Marić Željana, mag. kineziologije [2797]</p>
<p>09.12.2024</p>
<p>V4:</p> <ul style="list-style-type: none"> • [Blue Gym] (13:00 - 14:30) [2797] <ul style="list-style-type: none"> ◦ TZK2_628
<p>Marić Željana, mag. kineziologije [2797]</p>
<p>18.12.2024</p>
<p>V4:</p> <ul style="list-style-type: none"> • [Blue Gym] (10:30 - 12:00) [2797] <ul style="list-style-type: none"> ◦ TZK2_628
<p>Marić Željana, mag. kineziologije [2797]</p>
<p>07.01.2025</p>
<p>V5:</p> <ul style="list-style-type: none"> • [Blue Gym] (14:15 - 15:45) [2797] <ul style="list-style-type: none"> ◦ TZK2_628
<p>Marić Željana, mag. kineziologije [2797]</p>
<p>13.01.2025</p>
<p>V5:</p> <ul style="list-style-type: none"> • [Blue Gym] (08:30 - 10:00) [2797] <ul style="list-style-type: none"> ◦ TZK2_628
<p>Marić Željana, mag. kineziologije [2797]</p>
<p>23.01.2025</p>
<p>V5:</p> <ul style="list-style-type: none"> • [Blue Gym] (11:00 - 12:30) [2797] <ul style="list-style-type: none"> ◦ TZK2_628
<p>Marić Željana, mag. kineziologije [2797]</p>
<p>05.03.2025</p>

V6: <ul style="list-style-type: none">• [Blue Gym] (10:30 - 12:00) [2797]<ul style="list-style-type: none">◦ TZK2_628
Marić Željana, mag. kineziologije [2797]
15.03.2025
V6: <ul style="list-style-type: none">• [Blue Gym] (09:30 - 11:00) [2797]<ul style="list-style-type: none">◦ TZK2_628
Marić Željana, mag. kineziologije [2797]
17.03.2025
V6: <ul style="list-style-type: none">• [Blue Gym] (11:45 - 13:15) [2797]<ul style="list-style-type: none">◦ TZK2_628
Marić Željana, mag. kineziologije [2797]
24.03.2025
V7: <ul style="list-style-type: none">• [Blue Gym] (13:00 - 14:30) [2797]<ul style="list-style-type: none">◦ TZK2_628
Marić Željana, mag. kineziologije [2797]
31.03.2025
V7: <ul style="list-style-type: none">• [Blue Gym] (11:30 - 13:00) [2797]<ul style="list-style-type: none">◦ TZK2_628
Marić Željana, mag. kineziologije [2797]
07.04.2025
V7: <ul style="list-style-type: none">• [Blue Gym] (10:45 - 12:15) [2797]<ul style="list-style-type: none">◦ TZK2_628
Marić Željana, mag. kineziologije [2797]
17.04.2025
V8: <ul style="list-style-type: none">• [Blue Gym] (14:00 - 15:30) [2797]<ul style="list-style-type: none">◦ TZK2_628
Marić Željana, mag. kineziologije [2797]
24.04.2025
V8: <ul style="list-style-type: none">• [Blue Gym] (14:00 - 15:30) [2797]<ul style="list-style-type: none">◦ TZK2_628
Marić Željana, mag. kineziologije [2797]
30.04.2025

V8: • [Blue Gym] (09:30 - 11:00) [2797] ◦ TZK2_628
Marić Željana, mag. kineziologije [2797]
09.05.2025
V9: • [Blue Gym] (13:00 - 14:30) [2797] ◦ TZK2_628
Marić Željana, mag. kineziologije [2797]
16.05.2025
V9: • [Blue Gym] (12:00 - 13:30) [2797] ◦ TZK2_628
Marić Željana, mag. kineziologije [2797]
20.05.2025
V9: • [Blue Gym] (13:00 - 14:30) [2797] ◦ TZK2_628
Marić Željana, mag. kineziologije [2797]
27.05.2025
V10: • [Blue Gym] (13:00 - 14:30) [2797] ◦ TZK2_628
Marić Željana, mag. kineziologije [2797]
02.06.2025
V10: • [Blue Gym] (12:00 - 13:30) [2797] ◦ TZK2_628
Marić Željana, mag. kineziologije [2797]
13.06.2025
V10: • [Blue Gym] (08:00 - 09:30) [2797] ◦ TZK2_628
Marić Željana, mag. kineziologije [2797]

List of lectures, seminars and practicals:

EXERCISES (TOPIC)	Number of hours	Location
V1	6	[Blue Gym]
V2	6	[Blue Gym]
V3	6	[Blue Gym]
V4	6	[Blue Gym]

V5	6	[Blue Gym]
V6	6	[Blue Gym]
V7	6	[Blue Gym]
V8	6	[Blue Gym]
V9	6	[Blue Gym]
V10	6	[Blue Gym]

EXAM DATES (final exam):
