[Medicinski fakultet u Rijeci]

**Curriculum**
**2024/2025**

[Za kolegij]

# Tjelesna i zdravstvena kultura 2 - PSI

| | |
|---|---|
| Study program: | **Sanitarno inženjerstvo (R)**<br>[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 Sanitarno 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 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 kineziološkim 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:

### [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).

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

| **[Vježbe]**<br>(Place and time or group) |
| --- |
| **30.09.2024** |
| V1:<br>• [Blue Gym] (12:30 - 14:00) [2797]<br>  ◦ TZK2_628 |
| Marić Željana, mag. kineziologije [2797] |
| **10.10.2024** |
| V1:<br>• [Blue Gym] (13:00 - 14:30) [2797]<br>  ◦ TZK2_628 |
| Marić Željana, mag. kineziologije [2797] |
| **14.10.2024** |
| V1:<br>• [Blue Gym] (13:00 - 14:30) [2797]<br>  ◦ TZK2_628 |
| Marić Željana, mag. kineziologije [2797] |
| **24.10.2024** |
| V2:<br>• [Blue Gym] (14:00 - 15:30) [2797]<br>  ◦ TZK2_628 |
| Marić Željana, mag. kineziologije [2797] |
| **28.10.2024** |
| V2:<br>• [Blue Gym] (13:00 - 14:30) [2797]<br>  ◦ TZK2_628 |
| Marić Željana, mag. kineziologije [2797] |
| **05.11.2024** |
| V2:<br>• [Blue Gym] (12:30 - 14:00) [2797]<br>  ◦ TZK2_628 |
| Marić Željana, mag. kineziologije [2797] |
| **12.11.2024** |
| V3:<br>• [Blue Gym] (14:30 - 16:00) [2797]<br>  ◦ TZK2_628 |
| Marić Željana, mag. kineziologije [2797] |
| **21.11.2024** |

V3:
- [Blue Gym] (14:00 - 15:30) [2797]
  - TZK2_628

Marić Željana, mag. kineziologije [2797]

**26.11.2024**

V3:
- [Blue Gym] (13:00 - 14:30) [2797]
  - TZK2_628

Marić Željana, mag. kineziologije [2797]

**06.12.2024**

V4:
- [Blue Gym] (09:30 - 11:00) [2797]
  - TZK2_628

Marić Željana, mag. kineziologije [2797]

**09.12.2024**

V4:
- [Blue Gym] (13:00 - 14:30) [2797]
  - TZK2_628

Marić Željana, mag. kineziologije [2797]

**18.12.2024**

V4:
- [Blue Gym] (10:30 - 12:00) [2797]
  - TZK2_628

Marić Željana, mag. kineziologije [2797]

**07.01.2025**

V5:
- [Blue Gym] (14:15 - 15:45) [2797]
  - TZK2_628

Marić Željana, mag. kineziologije [2797]

**13.01.2025**

V5:
- [Blue Gym] (08:30 - 10:00) [2797]
  - TZK2_628

Marić Željana, mag. kineziologije [2797]

**23.01.2025**

V5:
- [Blue Gym] (11:00 - 12:30) [2797]
  - TZK2_628

Marić Željana, mag. kineziologije [2797]

**05.03.2025**

V6:
- [Blue Gym] (10:30 - 12:00) [2797]
  - TZK2_628

Marić Željana, mag. kineziologije [2797]

**15.03.2025**

V6:
- [Blue Gym] (09:30 - 11:00) [2797]
  - TZK2_628

Marić Željana, mag. kineziologije [2797]

**17.03.2025**

V6:
- [Blue Gym] (11:45 - 13:15) [2797]
  - TZK2_628

Marić Željana, mag. kineziologije [2797]

**24.03.2025**

V7:
- [Blue Gym] (13:00 - 14:30) [2797]
  - TZK2_628

Marić Željana, mag. kineziologije [2797]

**31.03.2025**

V7:
- [Blue Gym] (11:30 - 13:00) [2797]
  - TZK2_628

Marić Željana, mag. kineziologije [2797]

**07.04.2025**

V7:
- [Blue Gym] (10:45 - 12:15) [2797]
  - TZK2_628

Marić Željana, mag. kineziologije [2797]

**17.04.2025**

V8:
- [Blue Gym] (14:00 - 15:30) [2797]
  - TZK2_628

Marić Željana, mag. kineziologije [2797]

**24.04.2025**

V8:
- [Blue Gym] (14:00 - 15:30) [2797]
  - TZK2_628

Marić Željana, mag. kineziologije [2797]

**30.04.2025**

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

### List of lectures, seminars and practicals:

| [VJEŽBE] (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):**

---