

[Medicinski fakultet u Rijeci]

## Curriculum 2025/2026

[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 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 vanjskim terenima (Omladinsko nogometno igralište, školsko igralište O. Š. "Brajda" );
- u prostorijama fitness centra "Blue Gym", Omladinska ulica 8;
- 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:

1. Opće pripremne i specifične vježbe kroz različite organizacijske oblike rada (sa i bez pomagala, sa i bez glazbe);
2. Sadržaji atletike: trčanje (trčanje na kratke, srednje i duge dionice), skokovi;
3. Sadržaji plivanja: obuka neplivača, tehnike plivanja-prsno, kraul, leđno, tečaj spašavanja neplivača;
4. Sportske igre: odbojka, košarka, mali nogomet (usavršavanje tehnike i igre);
5. Igre reketom: Badminton;
6. Fitness: aerobic, step aerobic, rad na spravama, joga;
7. Planinarenje i pješачke ture;

Ishodi:

1. Razvijanje općih kompetencija (znanja i vještina);
2. Pozitivni utjecaj na antropološka obilježja studenata (antropometrijske karakteristike, motoričke i funkcionalne sposobnosti.);
3. Razvijanje specifičnih kompetencija (znanja i vještina);
4. Razvijanje zdravstvene kulture studenata u svrhu očuvanja i unapređenja vlastitog zdravlja;
5. Zadovoljiti potrebu za kretanjem i putem toga stvoriti navike za svakodnevnim vježbanjem;
6. Omogućiti stjecanje znanja i vještina, za postizanje određene razine motoričkih postignuća;
7. 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:**

### **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 2025/2026

Tjelesna i zdravstvena kultura 2 - PSI

<b>Exercises</b> (Place and time or group)
<b>09.10.2025</b>
V1: <ul style="list-style-type: none"><li>• [Blue Gym] (13:00 - 14:30) [2797]<ul style="list-style-type: none"><li>◦ TZK2_628</li></ul></li></ul>
Marić Željana, mag. kineziologije [2797]
<b>11.10.2025</b>
V2: <ul style="list-style-type: none"><li>• [Vanjska lokacija] (14:00 - 15:30) [2797]<ul style="list-style-type: none"><li>◦ TZK2_628</li></ul></li></ul>
Marić Željana, mag. kineziologije [2797]
<b>13.10.2025</b>
V3: <ul style="list-style-type: none"><li>• [Blue Gym] (14:00 - 15:30) [2797]<ul style="list-style-type: none"><li>◦ TZK2_628</li></ul></li></ul>
Marić Željana, mag. kineziologije [2797]
<b>23.10.2025</b>
V4: <ul style="list-style-type: none"><li>• [Blue Gym] (14:00 - 15:30) [2797]<ul style="list-style-type: none"><li>◦ TZK2_628</li></ul></li></ul>
Marić Željana, mag. kineziologije [2797]
<b>27.10.2025</b>
V5: <ul style="list-style-type: none"><li>• [Blue Gym] (14:30 - 16:00) [2797]<ul style="list-style-type: none"><li>◦ TZK2_628</li></ul></li></ul>
Marić Željana, mag. kineziologije [2797]
<b>04.11.2025</b>
V1: <ul style="list-style-type: none"><li>• [Blue Gym] (13:00 - 14:30) [2797]<ul style="list-style-type: none"><li>◦ TZK2_628</li></ul></li></ul>
Marić Željana, mag. kineziologije [2797]
<b>14.11.2025</b>
V2: <ul style="list-style-type: none"><li>• [Blue Gym] (09:30 - 11:00) [2797]<ul style="list-style-type: none"><li>◦ TZK2_628</li></ul></li></ul>
Marić Željana, mag. kineziologije [2797]
<b>25.11.2025</b>

V3: <ul style="list-style-type: none"><li>• [Blue Gym] (13:00 - 14:30) [2797]<ul style="list-style-type: none"><li>◦ TZK2_628</li></ul></li></ul>
Marić Željana, mag. kineziologije [2797]
<b>02.12.2025</b>
V4: <ul style="list-style-type: none"><li>• [Blue Gym] (13:00 - 14:30) [2797]<ul style="list-style-type: none"><li>◦ TZK2_628</li></ul></li></ul>
Marić Željana, mag. kineziologije [2797]
<b>11.12.2025</b>
V5: <ul style="list-style-type: none"><li>• [Blue Gym] (13:00 - 14:30) [2797]<ul style="list-style-type: none"><li>◦ TZK2_628</li></ul></li></ul>
Marić Željana, mag. kineziologije [2797]
<b>17.12.2025</b>
V1: <ul style="list-style-type: none"><li>• [Blue Gym] (11:30 - 13:00) [2797]<ul style="list-style-type: none"><li>◦ TZK2_628</li></ul></li></ul>
Marić Željana, mag. kineziologije [2797]
<b>22.12.2025</b>
V2: <ul style="list-style-type: none"><li>• [Blue Gym] (14:00 - 15:30) [2797]<ul style="list-style-type: none"><li>◦ TZK2_628</li></ul></li></ul>
Marić Željana, mag. kineziologije [2797]
<b>08.01.2026</b>
V3: <ul style="list-style-type: none"><li>• [Blue Gym] (14:00 - 15:30) [2797]<ul style="list-style-type: none"><li>◦ TZK2_628</li></ul></li></ul>
Marić Željana, mag. kineziologije [2797]
<b>14.01.2026</b>
V4: <ul style="list-style-type: none"><li>• [Blue Gym] (14:00 - 15:00) [2797]<ul style="list-style-type: none"><li>◦ TZK2_628</li></ul></li></ul>
Marić Željana, mag. kineziologije [2797]
<b>20.01.2026</b>
V5: <ul style="list-style-type: none"><li>• [Blue Gym] (13:00 - 14:30) [2797]<ul style="list-style-type: none"><li>◦ TZK2_628</li></ul></li></ul>
Marić Željana, mag. kineziologije [2797]
<b>04.03.2026</b>

V6: <ul style="list-style-type: none"><li>• [Blue Gym] (10:30 - 12:00) [2797]<ul style="list-style-type: none"><li>◦ TZK2_628</li></ul></li></ul>
Marić Željana, mag. kineziologije [2797]
<b>11.03.2026</b>
V7: <ul style="list-style-type: none"><li>• [Blue Gym] (12:30 - 14:00) [2797]<ul style="list-style-type: none"><li>◦ TZK2_628</li></ul></li></ul>
Marić Željana, mag. kineziologije [2797]
<b>21.03.2026</b>
V8: <ul style="list-style-type: none"><li>• [Blue Gym] (08:00 - 09:30) [2797]<ul style="list-style-type: none"><li>◦ TZK2_628</li></ul></li></ul>
Marić Željana, mag. kineziologije [2797]
<b>28.03.2026</b>
V9: <ul style="list-style-type: none"><li>• [Blue Gym] (08:00 - 09:30) [2797]<ul style="list-style-type: none"><li>◦ TZK2_628</li></ul></li></ul>
Marić Željana, mag. kineziologije [2797]
<b>30.03.2026</b>
V10: <ul style="list-style-type: none"><li>• [Blue Gym] (11:30 - 13:00) [2797]<ul style="list-style-type: none"><li>◦ TZK2_628</li></ul></li></ul>
Marić Željana, mag. kineziologije [2797]
<b>08.04.2026</b>
V6: <ul style="list-style-type: none"><li>• [Blue Gym] (14:00 - 15:30) [2797]<ul style="list-style-type: none"><li>◦ TZK2_628</li></ul></li></ul>
Marić Željana, mag. kineziologije [2797]
<b>17.04.2026</b>
V7: <ul style="list-style-type: none"><li>• [Blue Gym] (11:00 - 12:30) [2797]<ul style="list-style-type: none"><li>◦ TZK2_628</li></ul></li></ul>
Marić Željana, mag. kineziologije [2797]
<b>20.04.2026</b>
V8: <ul style="list-style-type: none"><li>• [Blue Gym] (11:30 - 13:00) [2797]<ul style="list-style-type: none"><li>◦ TZK2_628</li></ul></li></ul>
Marić Željana, mag. kineziologije [2797]
<b>29.04.2026</b>

V9: • [Blue Gym] (09:30 - 11:00) [2797] ◦ TZK2_628
Marić Željana, mag. kineziologije [2797]
<b>06.05.2026</b>
V10: • [Blue Gym] (14:00 - 15:30) [2797] ◦ TZK2_628
Marić Željana, mag. kineziologije [2797]
<b>13.05.2026</b>
V6: • [Blue Gym] (12:30 - 14:00) [2797] ◦ TZK2_628
Marić Željana, mag. kineziologije [2797]
<b>20.05.2026</b>
V7: • [Blue Gym] (13:00 - 14:30) [2797] ◦ TZK2_628
Marić Željana, mag. kineziologije [2797]
<b>27.05.2026</b>
V8: • [Blue Gym] (14:30 - 16:00) [2797] ◦ TZK2_628
Marić Željana, mag. kineziologije [2797]
<b>01.06.2026</b>
V9: • [Blue Gym] (12:30 - 14:00) [2797] ◦ TZK2_628
Marić Željana, mag. kineziologije [2797]
<b>08.06.2026</b>
V10: • [Blue Gym] (12:30 - 14:00) [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] [Vanjska lokacija]
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):**

---