

Medicinski fakultet u Rijeci

**IZVEDBENI NASTAVNI PLAN
2023/2024**

Za kolegij

Tjelesna i zdravstvena kultura (g. 2)

Studij:	Medicina (R) Sveučilišni integrirani prijediplomski i diplomski studij
Katedra:	Katedra za društvene i humanističke znanosti u medicini
Nositelj kolegija:	Marić Željana, mag. kineziologije
Godina studija:	2
ECTS:	1.5
Stimulativni ECTS:	0 (0.00%)
Strani jezik:	Ne

Podaci o kolegiju:

Kolegij **Tjelesna i zdravstvena kultura** je obavezni 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 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 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.

Popis obvezne ispitne literature:

Popis dopunske literature:

Nastavni plan:

Vježbe popis (s naslovima i pojašnjenjem):

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).

Korektivna gimnastika- skolioza,kifoza.

Košarka igra.

V4.

Teretana- eksplozivna snaga (individualni rad).

Korektivna gimnastika-skolioza,kifoza.

Košarka igra

V5.

Teretana- apsolutna snaga (individualni rad).

Pilates- vježbe za učvršćivanje stražnjice, trbušnih i leđnih mišića.

Košarka igra

V6.

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

V7.

Teretana- rad u parovima (super serije).

Pilates- vježbe za učvršćivanje ruku i ramenog pojasa.

Košarka igra.

V8.

Teretana- aerobni trening (samostalno programiranje treninga).

Pilates- (samostalno programiranje treninga).

V9.

V9.. Teretana- individualno programiranje treninga.

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

Nogomet igra

6 Teretana“Blue gym“

Omladinsko igralište

Omladinsko igralište

V10.

Teretana- individualno programiranje treninga.
Atletika- 10+10+10
Nogomet igra

Obveze studenata:

Studenti su obvezni redovito pohađati i aktivno sudjelovati u svim oblicima nastave.

Ispit (način polaganja ispita, opis pisanog/usmenog/praktičnog dijela ispita, način bodovanja, kriterij ocjenjivanja):

Ostale napomene (vezane uz kolegij) važne za studente:

Vježbe iz kolegija Tjelesna i zdravstvena kultura se izvode na vanjskim terenima Campetta, u teretani Blue Gyma.
Pješačke ture i planinarenja u okolini Rijeke (koritom riječine, Platak, Učka, Velebit.)
Sportski turniri na igralištu medicinskog fakulteta i u dvorani "3 Maj".

SATNICA IZVOĐENJA NASTAVE 2023/2024

Tjelesna i zdravstvena kultura (g. 2)

Vježbe
(mjesto i vrijeme / grupa)
02.10.2023
V1.: • Blue Gym (08:00 - 09:30) ^[219] ◦ TZK2-G3 ◦ TZK2-G4 • Blue Gym (09:30 - 11:00) ^[219] ◦ TZK2-G5 ◦ TZK2-G6 • Blue Gym (11:00 - 12:30) ^[219] ◦ TZK2-G1 ◦ TZK2-G2
Moretti Viktor, prof. ^[219]
09.10.2023
V1.: • Blue Gym (08:00 - 09:30) ^[219] ◦ TZK2-G3 ◦ TZK2-G4 • Blue Gym (09:30 - 11:00) ^[219] ◦ TZK2-G5 ◦ TZK2-G6
Moretti Viktor, prof. ^[219]
10.10.2023
V1.: • Blue Gym (08:00 - 09:30) ^[219] ◦ TZK2-G1 ◦ TZK2-G2
Moretti Viktor, prof. ^[219]
16.10.2023
V1.: • Blue Gym (08:00 - 09:30) ^[219] ◦ TZK2-G3 ◦ TZK2-G4 • Blue Gym (09:30 - 11:00) ^[219] ◦ TZK2-G5 ◦ TZK2-G6
Moretti Viktor, prof. ^[219]
17.10.2023
V1.: • Blue Gym (08:00 - 09:30) ^[219] ◦ TZK2-G1 ◦ TZK2-G2
Moretti Viktor, prof. ^[219]
23.10.2023

V2.: • Blue Gym (08:00 - 09:30) ^[219] ◦ TZK2-G3 ◦ TZK2-G4 • Blue Gym (09:30 - 11:00) ^[219] ◦ TZK2-G5 ◦ TZK2-G6
Moretti Viktor, prof. ^[219]
24.10.2023
V2.: • Blue Gym (08:00 - 09:30) ^[219] ◦ TZK2-G1 ◦ TZK2-G2
Moretti Viktor, prof. ^[219]
30.10.2023
V2.: • Blue Gym (08:00 - 09:30) ^[219] ◦ TZK2-G3 ◦ TZK2-G4 • Blue Gym (09:30 - 11:00) ^[219] ◦ TZK2-G5 ◦ TZK2-G6
Moretti Viktor, prof. ^[219]
03.11.2023
V2.: • Blue Gym (08:00 - 09:30) ^[219] ◦ TZK2-G1 ◦ TZK2-G2
Moretti Viktor, prof. ^[219]
06.11.2023
V2.: • Blue Gym (08:00 - 09:30) ^[219] ◦ TZK2-G3 ◦ TZK2-G4 • Blue Gym (09:30 - 11:00) ^[219] ◦ TZK2-G5 ◦ TZK2-G6
Moretti Viktor, prof. ^[219]
10.11.2023
V2.: • Blue Gym (08:00 - 09:30) ^[219] ◦ TZK2-G1 ◦ TZK2-G2
Moretti Viktor, prof. ^[219]
13.11.2023

V3.: • Blue Gym (08:00 - 09:30) ^[219] ◦ TZK2-G3 ◦ TZK2-G4 • Blue Gym (09:30 - 11:00) ^[219] ◦ TZK2-G5 ◦ TZK2-G6
Moretti Viktor, prof. ^[219]
14.11.2023
V3.: • Blue Gym (13:30 - 15:00) ^[219] ◦ TZK2-G1 ◦ TZK2-G2
Moretti Viktor, prof. ^[219]
20.11.2023
V3.: • Blue Gym (08:00 - 09:30) ^[219] ◦ TZK2-G3 ◦ TZK2-G4 • Blue Gym (09:30 - 11:00) ^[219] ◦ TZK2-G5 ◦ TZK2-G6
Moretti Viktor, prof. ^[219]
24.11.2023
V3.: • Blue Gym (08:00 - 09:30) ^[219] ◦ TZK2-G1 ◦ TZK2-G2
Moretti Viktor, prof. ^[219]
27.11.2023
V3.: • Blue Gym (08:00 - 09:30) ^[219] ◦ TZK2-G3 ◦ TZK2-G4 • Blue Gym (09:30 - 11:00) ^[219] ◦ TZK2-G5 ◦ TZK2-G6
Moretti Viktor, prof. ^[219]
01.12.2023
V3.: • Blue Gym (08:00 - 09:30) ^[219] ◦ TZK2-G1 ◦ TZK2-G2
Moretti Viktor, prof. ^[219]
04.12.2023

V4.: • Blue Gym (08:00 - 09:30) ^[219] ◦ TZK2-G3 ◦ TZK2-G4 • Blue Gym (09:30 - 11:00) ^[219] ◦ TZK2-G5 ◦ TZK2-G6
Moretti Viktor, prof. ^[219]
08.12.2023
V4.: • Blue Gym (08:00 - 09:30) ^[219] ◦ TZK2-G1 ◦ TZK2-G2
Moretti Viktor, prof. ^[219]
11.12.2023
V4.: • Blue Gym (08:00 - 09:30) ^[219] ◦ TZK2-G3 ◦ TZK2-G4 • Blue Gym (09:30 - 11:00) ^[219] ◦ TZK2-G5 ◦ TZK2-G6
Moretti Viktor, prof. ^[219]
15.12.2023
V4.: • Blue Gym (09:30 - 11:00) ^[219] ◦ TZK2-G1 ◦ TZK2-G2
Moretti Viktor, prof. ^[219]
18.12.2023
V4.: • Blue Gym (08:00 - 09:30) ^[219] ◦ TZK2-G3 ◦ TZK2-G4 • Blue Gym (09:30 - 11:00) ^[219] ◦ TZK2-G5 ◦ TZK2-G6
Moretti Viktor, prof. ^[219]
21.12.2023
V4.: • Blue Gym (14:00 - 15:30) ^[219] ◦ TZK2-G1 ◦ TZK2-G2
Moretti Viktor, prof. ^[219]
08.01.2024

V5.: • Blue Gym (08:00 - 09:30) ^[219] ◦ TZK2-G3 ◦ TZK2-G4 • Blue Gym (09:30 - 11:00) ^[219] ◦ TZK2-G1 ◦ TZK2-G2
Moretti Viktor, prof. ^[219]
09.01.2024
V5.: • Blue Gym (10:15 - 11:45) ^[219] ◦ TZK2-G5 ◦ TZK2-G6
Moretti Viktor, prof. ^[219]
15.01.2024
V5.: • Blue Gym (08:00 - 09:30) ^[219] ◦ TZK2-G1 ◦ TZK2-G2 • Blue Gym (09:30 - 11:00) ^[219] ◦ TZK2-G3 ◦ TZK2-G4 • Blue Gym (11:15 - 12:45) ^[219] ◦ TZK2-G5 ◦ TZK2-G6
Moretti Viktor, prof. ^[219]
22.01.2024
V5.: • Blue Gym (08:00 - 09:30) ^[219] ◦ TZK2-G3 ◦ TZK2-G4 • Blue Gym (09:30 - 11:00) ^[219] ◦ TZK2-G5 ◦ TZK2-G6 • Blue Gym (11:15 - 12:45) ^[219] ◦ TZK2-G1 ◦ TZK2-G2
Moretti Viktor, prof. ^[219]
05.03.2024
V6.: • Blue Gym (08:00 - 09:30) ^[219] ◦ TZK2-G2 ◦ TZK2-G5 • Blue Gym (09:30 - 11:00) ^[219] ◦ TZK2-G4 ◦ TZK2-G6
Moretti Viktor, prof. ^[219]
08.03.2024

V6.: • Blue Gym (12:30 - 14:00) ^[219] ◦ TZK2-G1 ◦ TZK2-G3
Moretti Viktor, prof. ^[219]
11.03.2024
V6.: • Blue Gym (08:00 - 09:30) ^[219] ◦ TZK2-G1 ◦ TZK2-G3 • Blue Gym (09:30 - 11:00) ^[219] ◦ TZK2-G2 ◦ TZK2-G5
Moretti Viktor, prof. ^[219]
12.03.2024
V6.: • Blue Gym (08:00 - 09:30) ^[219] ◦ TZK2-G4 ◦ TZK2-G6
Moretti Viktor, prof. ^[219]
18.03.2024
V6.: • Blue Gym (08:00 - 09:30) ^[219] ◦ TZK2-G1 ◦ TZK2-G3 • Blue Gym (09:30 - 11:00) ^[219] ◦ TZK2-G2 ◦ TZK2-G5
Moretti Viktor, prof. ^[219]
19.03.2024
V6.: • Blue Gym (08:00 - 09:30) ^[219] ◦ TZK2-G4 ◦ TZK2-G6
Moretti Viktor, prof. ^[219]
26.03.2024
V7.: • Blue Gym (08:00 - 09:30) ^[219] ◦ TZK2-G2 ◦ TZK2-G5 • Blue Gym (09:30 - 11:00) ^[219] ◦ TZK2-G4 ◦ TZK2-G6
Moretti Viktor, prof. ^[219]
28.03.2024

V7.: • Blue Gym (11:00 - 12:30) ^[219] ◦ TZK2-G1 ◦ TZK2-G3
Moretti Viktor, prof. ^[219]
02.04.2024
V7.: • Blue Gym (08:00 - 09:30) ^[219] ◦ TZK2-G2 ◦ TZK2-G5 • Blue Gym (09:30 - 11:00) ^[219] ◦ TZK2-G4 ◦ TZK2-G6
Moretti Viktor, prof. ^[219]
04.04.2024
V7.: • Blue Gym (12:30 - 14:00) ^[219] ◦ TZK2-G1 ◦ TZK2-G3
Moretti Viktor, prof. ^[219]
08.04.2024
V7.: • Blue Gym (08:00 - 09:30) ^[219] ◦ TZK2-G1 ◦ TZK2-G3 • Blue Gym (09:30 - 11:00) ^[219] ◦ TZK2-G2 ◦ TZK2-G5
Moretti Viktor, prof. ^[219]
09.04.2024
V7.: • Blue Gym (08:00 - 09:30) ^[219] ◦ TZK2-G4 ◦ TZK2-G6
Moretti Viktor, prof. ^[219]
16.04.2024
V8.: • Blue Gym (08:00 - 09:30) ^[219] ◦ TZK2-G2 ◦ TZK2-G5 • Blue Gym (09:30 - 11:00) ^[219] ◦ TZK2-G4 ◦ TZK2-G6
Moretti Viktor, prof. ^[219]
18.04.2024

V8.: • Blue Gym (12:30 - 14:00) ^[219] ◦ TZK2-G1 ◦ TZK2-G3
Moretti Viktor, prof. ^[219]
22.04.2024
V8.: • Blue Gym (07:45 - 09:15) ^[219] ◦ TZK2-G1 ◦ TZK2-G4 • Blue Gym (09:15 - 10:45) ^[219] ◦ TZK2-G5 ◦ TZK2-G6
Moretti Viktor, prof. ^[219]
23.04.2024
V8.: • Blue Gym (08:00 - 09:30) ^[219] ◦ TZK2-G2 ◦ TZK2-G3
Moretti Viktor, prof. ^[219]
29.04.2024
V8.: • Blue Gym (07:45 - 09:15) ^[219] ◦ TZK2-G3 ◦ TZK2-G4 • Blue Gym (09:15 - 10:45) ^[219] ◦ TZK2-G5 ◦ TZK2-G6
Moretti Viktor, prof. ^[219]
03.05.2024
V8.: • Blue Gym (11:00 - 12:30) ^[219] ◦ TZK2-G1 ◦ TZK2-G2
Moretti Viktor, prof. ^[219]
06.05.2024
V9.: • Blue Gym (07:45 - 09:15) ^[219] ◦ TZK2-G5 ◦ TZK2-G6 • Blue Gym (09:15 - 10:45) ^[219] ◦ TZK2-G1 ◦ TZK2-G2
Moretti Viktor, prof. ^[219]
07.05.2024

V9.: • Blue Gym (08:00 - 09:30) ^[219] ◦ TZK2-G3 ◦ TZK2-G4
Moretti Viktor, prof. ^[219]
13.05.2024
V9.: • Blue Gym (07:45 - 09:15) ^[219] ◦ TZK2-G3 ◦ TZK2-G6 • Blue Gym (09:15 - 10:45) ^[219] ◦ TZK2-G1 ◦ TZK2-G2
Moretti Viktor, prof. ^[219]
14.05.2024
V9.: • Blue Gym (08:00 - 09:30) ^[219] ◦ TZK2-G4 ◦ TZK2-G6
Moretti Viktor, prof. ^[219]
20.05.2024
V9.: • Blue Gym (07:45 - 09:15) ^[219] ◦ TZK2-G5 ◦ TZK2-G6 • Blue Gym (09:15 - 10:45) ^[219] ◦ TZK2-G1 ◦ TZK2-G3
Moretti Viktor, prof. ^[219]
21.05.2024
V9.: • Blue Gym (08:00 - 09:30) ^[219] ◦ TZK2-G2 ◦ TZK2-G4
Moretti Viktor, prof. ^[219]
27.05.2024
V10.: • Blue Gym (07:45 - 09:15) ^[219] ◦ TZK2-G1 ◦ TZK2-G2 • Blue Gym (09:15 - 10:45) ^[219] ◦ TZK2-G3 ◦ TZK2-G5
Moretti Viktor, prof. ^[219]
29.05.2024

- V10.:
- Blue Gym (16:00 - 17:30) ^[219]
 - TZK2-G4
 - TZK2-G6

Moretti Viktor, prof. ^[219]

03.06.2024

- V10.:
- Blue Gym (07:45 - 09:15) ^[219]
 - TZK2-G1
 - TZK2-G2
 - Blue Gym (09:15 - 10:45) ^[219]
 - TZK2-G3
 - TZK2-G4

Moretti Viktor, prof. ^[219]

04.06.2024

- V10.:
- Blue Gym (11:30 - 13:00) ^[219]
 - TZK2-G5
 - TZK2-G6

Moretti Viktor, prof. ^[219]

11.06.2024

- V10.:
- Blue Gym (08:00 - 09:30) ^[219]
 - TZK2-G2
 - TZK2-G4
 - Blue Gym (09:30 - 11:00) ^[219]
 - TZK2-G5
 - TZK2-G6
 - Blue Gym (11:00 - 12:30) ^[219]
 - TZK2-G1
 - TZK2-G3

Moretti Viktor, prof. ^[219]

Popis predavanja, seminara i vježbi:

VJEŽBE (TEMA)	Broj sati	Mjesto održavanja
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

ISPITNI TERMINI (završni ispit):
