

Medicinski fakultet u Rijeci

**IZVEDBENI NASTAVNI PLAN
2024/2025**

Za kolegij

Tjelesna i zdravstvena kultura (g. 1)

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:	1
ECTS:	1.5
Stimulativni ECTS:	0 (0.00%)
Strani jezik:	Ne

Podaci o kolegiju:

Kolegij **Tjelesna i zdravstvena kultura** je obavezni kolegij na prvoj 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, kral, leđno, tečaj spašavanja neplivača.

Sportske igre: odbojka, košarka, mali nogomet (usavršavanje tehnike i igre).

Igre reketom: Badminton.

Fitness: aerobik, step aerobik, rad na spravama, joga.

Planinarenje i pješačke ture.

Razvijanje općih kompetencija (znanja i vještina)

Pozitivni utjecaj na antropološka obilježja studenata (antropometrijske karakteristike, motoričke i funkcionalne sposobnosti.).

Razvijanje specifičnih kompetencija (znanja i vještina)

Razvijanje zdravstvene kulture studenata u svrhu očuvanja i unapređenja vlastitog zdravlja.

Zadovoljiti potrebu za kretanjem i putem toga stvoriti navike za svakodnevnim vježbanjem.

Omogućiti stjecanje znanja i vještina, za postizanje određene razine motoričkih postignuća.

Osposobiti studente za samostalno i stvaralačko istraživanje u različitim oblicima tjelesne i zdravstvene kulture, a posebno u onima koje pridonose humanizaciji i socijalizaciji ličnosti.

Popis obvezne ispitne literature:

Popis dopunske literature:

Nastavni plan:

Vježbe popis (s naslovima i pojašnjenjem):

V1

Teretana- upoznavanje sa spravama i pravilan rad, odnosi opterećenja i serija, vrste treninga u teretani

V2

Inicijalno provjeravanje funkcionalnih sposobnosti - načini mjerenja pulsa.

V3

Upoznavanje s osnovama pješaćenja (trekking)

V4

Teretana - vježbe u aerobnim uvjetima.

Atletika - kontinuirano trčanje dugih dionica.

Košarka

V5

Pješaćenje - hodanje u prirodi (trekking).

V6

Teretana - vježbe za razvoj repetitivne snage.

Badminton.

Nogomet.

V7

Teretana- vježbe za razvoj eksplozivne snage nogu i trupa.

Vježbe jačanja i istezanja u paru.

Košarka igra.

V8

Teretana- vježbe za razvoj repetitivne snage ruku i ramenog pojasa.

kineziterapijske vježbe - za gornje i donje ekstremitete.

Košarka.

V9

Teretana- vježbe za razvoj eksplozivne snage.

Kineziterapijske vježbe - za prsa i leđa.

košarka igra.

V10

Teretana- vježbe za razvoj eksplozivne snage nogu i trupa.

Odbojka

Nogomet igra.

V11

teretana - vježbe za razvoj apsolutne snage.

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

Nogomet igra.

Odbojka.

V12

Teretana - vježbe za razvoj apsolutne snage.

Atletika - 10+10+5+5

Nogomet.

Odbojka.

V13

teretana - vježbe za razvoj apsolutne snage.

Atletika - 10+10+10.

Nogomet.

Odbojka.

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:

-

SATNICA IZVOĐENJA NASTAVE 2024/2025

Tjelesna i zdravstvena kultura (g. 1)

Vježbe
(mjesto i vrijeme / grupa)
02.10.2024
V1: • Blue Gym (08:00 - 09:00) [2797] ◦ TZKIG3 ◦ TZKIG4 • Blue Gym (09:00 - 10:00) [2797] ◦ TZKIG5 ◦ TZKIG6
Marić Željana, mag. kineziologije [2797]
03.10.2024
V1: • Blue Gym (11:00 - 12:00) [2797] ◦ TZKI G2 ◦ TZKIG1
Marić Željana, mag. kineziologije [2797]
09.10.2024
V2: • Blue Gym (08:00 - 09:00) [2797] ◦ TZKIG3 ◦ TZKIG4
Marić Željana, mag. kineziologije [2797]
10.10.2024
V2: • Blue Gym (15:00 - 16:00) [2797] ◦ TZKIG5 ◦ TZKIG6
Marić Željana, mag. kineziologije [2797]
11.10.2024
V2: • Blue Gym (15:00 - 16:00) [2797] ◦ TZKIG1 ◦ TZKI G2
Marić Željana, mag. kineziologije [2797]
12.10.2024

V3: • TZK (08:00 - 10:00) [2797] ◦ TZKIG1 ◦ TZKI G2 • TZK (10:00 - 12:00) [2797] ◦ TZKIG3 ◦ TZKIG4 • TZK (12:00 - 14:00) [2797] ◦ TZKIG5 ◦ TZKIG6
Marić Željana, mag. kineziologije [2797]
17.10.2024
V4: • Blue Gym (08:00 - 09:00) [2797] ◦ TZKIG5 ◦ TZKIG6
Marić Željana, mag. kineziologije [2797]
18.10.2024
V4: • Blue Gym (08:00 - 09:00) [2797] ◦ TZKIG1 ◦ TZKI G2
Marić Željana, mag. kineziologije [2797]
19.10.2024
V4: • Blue Gym (08:00 - 09:00) [2797] ◦ TZKIG3 ◦ TZKIG4
Marić Željana, mag. kineziologije [2797]
23.10.2024
V4: • Blue Gym (08:00 - 09:00) [2797] ◦ TZKIG3 ◦ TZKIG4
Marić Željana, mag. kineziologije [2797]
24.10.2024
V4: • Blue Gym (11:30 - 12:30) [2797] ◦ TZKIG1 ◦ TZKI G2 • Blue Gym (12:30 - 13:30) [2797] ◦ TZKIG5 ◦ TZKIG6
Marić Željana, mag. kineziologije [2797]
29.10.2024

V4: - Blue Gym (14:00 - 15:00) [2797] - TZKIG5 - TZKIG6
Marić Željana, mag. kineziologije [2797]
30.10.2024
V4: - Blue Gym (11:00 - 12:00) [2797] - TZKIG1 - TZKI G2
Marić Željana, mag. kineziologije [2797]
31.10.2024
V4: - Blue Gym (14:30 - 15:30) [2797] - TZKIG3 - TZKIG4
Marić Željana, mag. kineziologije [2797]
05.11.2024
V4: - Blue Gym (08:00 - 09:00) [2797] - TZKIG1 - TZKI G2 - Blue Gym (09:00 - 10:00) [2797] - TZKIG5 - TZKIG6
Marić Željana, mag. kineziologije [2797]
08.11.2024
V4: - Blue Gym (10:00 - 11:00) [2797] - TZKIG3 - TZKIG4
Marić Željana, mag. kineziologije [2797]
09.11.2024
V5: - TZK (08:00 - 10:00) [2797] - TZKIG1 - TZKI G2 - TZK (10:00 - 12:00) [2797] - TZKIG3 - TZKIG4 - TZK (12:00 - 14:00) [2797] - TZKIG5 - TZKIG6
Marić Željana, mag. kineziologije [2797]
12.11.2024

V6: • Blue Gym (08:00 - 09:00) [2797] ◦ TZKIG1 ◦ TZKI G2 • Blue Gym (09:00 - 10:00) [2797] ◦ TZKIG3 ◦ TZKIG4
Marić Željana, mag. kineziologije [2797]
13.11.2024
V6: • Blue Gym (11:00 - 12:00) [2797] ◦ TZKIG5 ◦ TZKIG6
Marić Željana, mag. kineziologije [2797]
19.11.2024
V6: • Blue Gym (08:00 - 09:00) [2797] ◦ TZKIG5 ◦ TZKIG6 • Blue Gym (09:00 - 10:00) [2797] ◦ TZKIG1 ◦ TZKIG3
Marić Željana, mag. kineziologije [2797]
20.11.2024
V6: • Blue Gym (14:00 - 15:00) [2797] ◦ TZKI G2 ◦ TZKIG4
Marić Željana, mag. kineziologije [2797]
27.11.2024
V6: • Blue Gym (11:00 - 12:00) [2797] ◦ TZKIG5 ◦ TZKIG6 • Blue Gym (12:00 - 13:00) [2797] ◦ TZKIG1 ◦ TZKI G2
Marić Željana, mag. kineziologije [2797]
29.11.2024
V6: • Blue Gym (11:00 - 12:00) [2797] ◦ TZKIG3 ◦ TZKIG4
Marić Željana, mag. kineziologije [2797]
03.12.2024

V6: • Blue Gym (08:00 - 09:00) [2797] ◦ TZKIG3 ◦ TZKIG4 • Blue Gym (09:00 - 10:00) [2797] ◦ TZKIG5 ◦ TZKIG6
Marić Željana, mag. kineziologije [2797]
06.12.2024
V6: • Blue Gym (12:00 - 13:00) [2797] ◦ TZKIG1 ◦ TZKI G2
Marić Željana, mag. kineziologije [2797]
10.12.2024
V7: • Blue Gym (09:00 - 10:00) [2797] ◦ TZKIG3 ◦ TZKIG4
Marić Željana, mag. kineziologije [2797]
12.12.2024
V7: • Blue Gym (09:00 - 10:00) [2797] ◦ TZKIG1 ◦ TZKIG5 • Blue Gym (10:30 - 11:30) [2797] ◦ TZKI G2 ◦ TZKIG6
Marić Željana, mag. kineziologije [2797]
14.12.2024
V5: • TZK (08:00 - 10:00) [2797] ◦ TZKIG1 ◦ TZKI G2 • TZK (10:00 - 12:00) [2797] ◦ TZKIG3 ◦ TZKIG4 • TZK (12:00 - 14:00) [2797] ◦ TZKIG5 ◦ TZKIG6
Marić Željana, mag. kineziologije [2797]
17.12.2024
V7: • Blue Gym (09:00 - 10:00) [2797] ◦ TZKIG1 ◦ TZKIG6 • Blue Gym (14:00 - 15:00) [2797] ◦ TZKIG5 ◦ TZKI G2

Marić Željana, mag. kineziologije [2797]

18.12.2024

- V7:
- Blue Gym (09:00 - 10:00) [2797]
 - TZKIG4
 - TZKIG3

Marić Željana, mag. kineziologije [2797]

07.01.2025

- V7:
- Blue Gym (08:00 - 09:00) [2797]
 - TZKI G2
 - TZKIG1
 - Blue Gym (09:00 - 10:00) [2797]
 - TZKIG6
 - TZKIG3

Marić Željana, mag. kineziologije [2797]

09.01.2025

- V7:
- Blue Gym (10:30 - 11:30) [2797]
 - TZKIG4
 - TZKIG5

Marić Željana, mag. kineziologije [2797]

14.01.2025

- V7:
- Blue Gym (08:00 - 09:00) [2797]
 - TZKIG3
 - TZKIG4
 - Blue Gym (09:00 - 10:00) [2797]
 - TZKIG5
 - TZKIG6

Marić Željana, mag. kineziologije [2797]

16.01.2025

- V7:
- Blue Gym (09:00 - 10:00) [2797]
 - TZKIG1
 - TZKI G2

Marić Željana, mag. kineziologije [2797]

21.01.2025

- V8:
- Blue Gym (08:00 - 09:00) [2797]
 - TZKIG3
 - TZKIG4
 - Blue Gym (09:00 - 10:00) [2797]
 - TZKIG5
 - TZKIG6

Marić Željana, mag. kineziologije [2797]

23.01.2025

V8: • Blue Gym (10:00 - 11:00) [2797] ◦ TZKIG1 ◦ TZKI G2
Marić Željana, mag. kineziologije [2797]
25.01.2025
V5: • TZK (08:00 - 09:00) [2797] ◦ TZKIG1 ◦ TZKI G2 • TZK (10:00 - 12:00) [2797] ◦ TZKIG3 ◦ TZKIG4 • TZK (12:00 - 14:00) [2797] ◦ TZKIG5 ◦ TZKIG6
Marić Željana, mag. kineziologije [2797]
06.03.2025
V8: • Blue Gym (08:00 - 09:00) [2797] ◦ TZKIG3 ◦ TZKIG4 • Blue Gym (09:00 - 10:00) [2797] ◦ TZKIG5 ◦ TZKIG6 • Blue Gym (11:00 - 12:00) [2797] ◦ TZKIG1 ◦ TZKI G2
Marić Željana, mag. kineziologije [2797]
10.03.2025
V8: • Blue Gym (12:00 - 13:00) [2797] ◦ TZKIG1 ◦ TZKI G2 • Blue Gym (13:00 - 14:00) [2797] ◦ TZKIG5 ◦ TZKIG6
Marić Željana, mag. kineziologije [2797]
12.03.2025
V8: • Blue Gym (14:30 - 15:30) [2797] ◦ TZKIG3 ◦ TZKIG4
Marić Željana, mag. kineziologije [2797]
17.03.2025
V8: • Blue Gym (14:30 - 15:30) [2797] ◦ TZKIG5 ◦ TZKIG6

Marić Željana, mag. kineziologije ^[2797]
19.03.2025
V8: - Blue Gym (13:30 - 14:30) ^[2797] - TZKIG1 - TZKI G2 - Blue Gym (14:30 - 15:30) ^[2797] - TZKIG3 - TZKIG4
Marić Željana, mag. kineziologije ^[2797]
22.03.2025
V5: - TZK (08:00 - 10:00) ^[2797] - TZKIG1 - TZKI G2 - TZK (10:00 - 12:00) ^[2797] - TZKIG3 - TZKIG4 - TZK (12:00 - 14:00) ^[2797] - TZKIG5 - TZKIG6
Marić Željana, mag. kineziologije ^[2797]
24.03.2025
V9: - Blue Gym (14:30 - 15:30) ^[2797] - TZKIG5 - TZKIG6
Marić Željana, mag. kineziologije ^[2797]
26.03.2025
V9: - Blue Gym (13:30 - 14:30) ^[2797] - TZKIG1 - TZKI G2 - Blue Gym (14:30 - 15:30) ^[2797] - TZKIG3 - TZKIG4
Marić Željana, mag. kineziologije ^[2797]
31.03.2025
V9: - Blue Gym (14:30 - 15:30) ^[2797] - TZKIG5 - TZKIG6
Marić Željana, mag. kineziologije ^[2797]
02.04.2025

V9: • Blue Gym (13:30 - 14:30) [2797] ◦ TZKIG1 ◦ TZKI G2 • Blue Gym (14:30 - 15:30) [2797] ◦ TZKIG3 ◦ TZKIG4
Marić Željana, mag. kineziologije [2797]
07.04.2025
V9: • Blue Gym (14:30 - 15:30) [2797] ◦ TZKIG5 ◦ TZKIG6
Marić Željana, mag. kineziologije [2797]
09.04.2025
V9: • Blue Gym (13:30 - 14:30) [2797] ◦ TZKIG1 ◦ TZKI G2 • Blue Gym (14:30 - 15:30) [2797] ◦ TZKIG3 ◦ TZKIG4
Marić Željana, mag. kineziologije [2797]
14.04.2025
V9: • Blue Gym (14:30 - 15:30) [2797] ◦ TZKI G2 ◦ TZKIG4
Marić Željana, mag. kineziologije [2797]
17.04.2025
V9: • Blue Gym (10:00 - 11:00) [2797] ◦ TZKIG1 ◦ TZKIG6 • Blue Gym (11:00 - 12:00) [2797] ◦ TZKIG3 ◦ TZKIG5
Marić Željana, mag. kineziologije [2797]
19.04.2025
V5: • TZK (08:00 - 10:00) [2797] ◦ TZKIG1 ◦ TZKI G2 • TZK (10:00 - 12:00) [2797] ◦ TZKIG3 ◦ TZKIG4 • TZK (12:00 - 14:00) [2797] ◦ TZKIG5 ◦ TZKIG6

Marić Željana, mag. kineziologije ^[2797]
23.04.2025
V10: - Blue Gym (13:30 - 14:30) ^[2797] - TZKIG1 - TZKI G2
Marić Željana, mag. kineziologije ^[2797]
25.04.2025
V10: - Blue Gym (13:00 - 14:00) ^[2797] - TZKIG3 - TZKIG4 - Blue Gym (14:00 - 15:00) ^[2797] - TZKIG5 - TZKIG6
Marić Željana, mag. kineziologije ^[2797]
28.04.2025
V10: - Blue Gym (14:30 - 15:30) ^[2797] - TZKIG5 - TZKIG6
Marić Željana, mag. kineziologije ^[2797]
30.04.2025
V10: - Blue Gym (12:30 - 13:30) ^[2797] - TZKIG1 - TZKI G2 - Blue Gym (14:30 - 15:30) ^[2797] - TZKIG3 - TZKIG4
Marić Željana, mag. kineziologije ^[2797]
05.05.2025
V10: - Blue Gym (14:30 - 15:30) ^[2797] - TZKIG5 - TZKIG6
Marić Željana, mag. kineziologije ^[2797]
07.05.2025
V10: - Blue Gym (13:30 - 14:30) ^[2797] - TZKIG1 - TZKI G2 - Blue Gym (14:30 - 15:30) ^[2797] - TZKIG3 - TZKIG4
Marić Željana, mag. kineziologije ^[2797]
12.05.2025

V10: • Blue Gym (14:30 - 15:30) [2797] ◦ TZKIG5 ◦ TZKIG6
Marić Željana, mag. kineziologije [2797]
14.05.2025
V10: • Blue Gym (13:30 - 14:30) [2797] ◦ TZKIG1 ◦ TZKI G2 • Blue Gym (14:30 - 15:30) [2797] ◦ TZKIG3 ◦ TZKIG4
Marić Željana, mag. kineziologije [2797]
17.05.2025
V5: • TZK (08:00 - 10:00) [2797] ◦ TZKIG1 ◦ TZKI G2 • TZK (10:00 - 12:00) [2797] ◦ TZKIG3 ◦ TZKIG4 • TZK (12:00 - 14:00) [2797] ◦ TZKIG5 ◦ TZKIG6
Marić Željana, mag. kineziologije [2797]
19.05.2025
V11: • Blue Gym (14:30 - 15:30) [2797] ◦ TZKIG5 ◦ TZKIG6
Marić Željana, mag. kineziologije [2797]
21.05.2025
V11: • Blue Gym (13:30 - 14:30) [2797] ◦ TZKIG1 ◦ TZKI G2 • Blue Gym (14:30 - 15:30) [2797] ◦ TZKIG3 ◦ TZKIG4
Marić Željana, mag. kineziologije [2797]
27.05.2025
V11: • Blue Gym (08:00 - 09:00) [2797] ◦ TZKIG1 ◦ TZKIG6
Marić Željana, mag. kineziologije [2797]
28.05.2025

V11: • Blue Gym (14:30 - 15:30) [2797] ◦ TZKIG3 ◦ TZKIG4
Marić Željana, mag. kineziologije [2797]
29.05.2025
V11: • Blue Gym (13:30 - 14:30) [2797] ◦ TZKI G2 ◦ TZKIG5
Marić Željana, mag. kineziologije [2797]
03.06.2025
V12: • Blue Gym (08:00 - 09:00) [2797] ◦ TZKI G2 ◦ TZKIG3
Marić Željana, mag. kineziologije [2797]
05.06.2025
V12: • Blue Gym (08:00 - 09:00) [2797] ◦ TZKIG4 ◦ TZKIG6 • Blue Gym (12:30 - 13:30) [2797] ◦ TZKIG1 ◦ TZKIG5
Marić Željana, mag. kineziologije [2797]
07.06.2025
V5: • TZK (11:00 - 12:00) [2797] ◦ TZKIG1 ◦ TZKI G2 • TZK (12:00 - 13:00) [2797] ◦ TZKIG3 ◦ TZKIG4 • TZK (13:00 - 14:00) [2797] ◦ TZKIG5 ◦ TZKIG6
Marić Željana, mag. kineziologije [2797]
09.06.2025
V13: • Blue Gym (12:00 - 13:00) [2797] ◦ TZKIG1 ◦ TZKI G2 • Blue Gym (13:00 - 14:00) [2797] ◦ TZKIG3 ◦ TZKIG4 • Blue Gym (14:00 - 15:00) [2797] ◦ TZKIG5 ◦ TZKIG6

Popis predavanja, seminara i vježbi:

VJEŽBE (TEMA)	Broj sati	Mjesto održavanja
V1	1.5	Blue Gym
V2	1.5	Blue Gym
V3	2	TZK
V4	6	Blue Gym
V5	13	TZK
V6	6	Blue Gym
V7	6	Blue Gym
V8	6	Blue Gym
V9	6	Blue Gym
V10	6	Blue Gym
V11	3	Blue Gym
V12	1.5	Blue Gym
V13	1.5	Blue Gym

ISPITNI TERMINI (završni ispit):