

Medicinski fakultet u Rijeci

**IZVEDBENI NASTAVNI PLAN
2024/2025**

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

Pješčenje - hodanje u prirodi (trekking).

V3

Teretana - rad po stanicama.

Atletika - diskontinuirano trčanje dugih dionica.

Košarka igra.

V2

Pješčenje - hodanje u prirodi (trekking).

V4

Teretana - repetitivna snaga (individualni rad).

Badminton.

Košarka igra.

V2

Pješčenje - hodanje u prirodi (trekking).

V5

Teretana - eksplozivna snaga (individualni rad).

Vježbe jačanja i istezanja u paru.

Košarka igr.

V2

Pješčenje - hodanje u prirodi (trekking).

V6

Teretana - apsolutna snaga (individualni rad).

Kineziterapijske vježba - za leđa i prsa.

Košarka igra.

V2

Pješčenje - hodanje u prirodi (trekking).

V7

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

Kineziterapijske vježbe - za gornje i donje ekstremitete.

V2

Pješčenje - hodanje u prirodi (trekking).

V8

Teretana - rad u parovima (super serije).

Badminton.

Košarka igra.

V2

Pješačenje - hodanje u prirodi (trekking).

V9

Teretana - aerobni trening (samostalno programiranje treninga).

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

Nogomet igra.

V2

Pješačenje - hodanje u prirodi (trekking).

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 2024/2025

Tjelesna i zdravstvena kultura (g. 2)

Vježbe
(mjesto i vrijeme / grupa)
30.09.2024
V1: • Blue Gym (08:00 - 09:00) [2797] ◦ TZK2-G3 ◦ TZK2-G4 • Blue Gym (09:00 - 10:00) [2797] ◦ TZK2-G1 ◦ TZK2-G2 • Blue Gym (10:00 - 11:00) [2797] ◦ TZK2-G5 ◦ TZK2-G6
Marić Željana, mag. kineziologije [2797]
05.10.2024
V2: • TZK (08:00 - 10:00) [2797] ◦ TZK2-G1 ◦ TZK2-G2 • TZK (10:00 - 12:00) [2797] ◦ TZK2-G3 ◦ TZK2-G4 • TZK (12:00 - 14:00) [2797] ◦ TZK2-G5 ◦ TZK2-G6
Marić Željana, mag. kineziologije [2797]
07.10.2024
V1: • Blue Gym (08:00 - 09:00) [2797] ◦ TZK2-G3 ◦ TZK2-G4 • Blue Gym (09:00 - 10:00) [2797] ◦ TZK2-G1 ◦ TZK2-G2
Marić Željana, mag. kineziologije [2797]
08.10.2024
V1: • Blue Gym (08:00 - 09:00) [2797] ◦ TZK2-G5 ◦ TZK2-G6
Marić Željana, mag. kineziologije [2797]
14.10.2024

V1: • Blue Gym (08:00 - 09:00) [2797] ◦ TZK2-G3 ◦ TZK2-G4 • Blue Gym (09:00 - 10:00) [2797] ◦ TZK2-G1 ◦ TZK2-G2 • Blue Gym (10:00 - 11:00) [2797] ◦ TZK2-G5 ◦ TZK2-G6
Marić Željana, mag. kineziologije [2797]
21.10.2024
V1: • Blue Gym (08:00 - 09:00) [2797] ◦ TZK2-G3 ◦ TZK2-G4 • Blue Gym (09:00 - 10:00) [2797] ◦ TZK2-G1 ◦ TZK2-G2 • Blue Gym (10:00 - 11:00) [2797] ◦ TZK2-G5 ◦ TZK2-G6
Marić Željana, mag. kineziologije [2797]
28.10.2024
V3: • Blue Gym (08:00 - 09:00) [2797] ◦ TZK2-G3 ◦ TZK2-G4 • Blue Gym (09:00 - 10:00) [2797] ◦ TZK2-G1 ◦ TZK2-G2 • Blue Gym (10:00 - 11:00) [2797] ◦ TZK2-G5 ◦ TZK2-G6
Marić Željana, mag. kineziologije [2797]
02.11.2024
V2: • TZK (08:00 - 10:00) [2797] ◦ TZK2-G1 ◦ TZK2-G2 • TZK (10:00 - 12:00) [2797] ◦ TZK2-G3 ◦ TZK2-G4 • TZK (12:00 - 14:00) [2797] ◦ TZK2-G5 ◦ TZK2-G6
Marić Željana, mag. kineziologije [2797]
04.11.2024

V3: • Blue Gym (08:00 - 09:00) [2797] ◦ TZK2-G3 ◦ TZK2-G4 • Blue Gym (09:00 - 10:00) [2797] ◦ TZK2-G1 ◦ TZK2-G2 • Blue Gym (10:00 - 11:00) [2797] ◦ TZK2-G5 ◦ TZK2-G6
Marić Željana, mag. kineziologije [2797]
11.11.2024
V3: • Blue Gym (08:00 - 09:00) [2797] ◦ TZK2-G3 ◦ TZK2-G4 • Blue Gym (09:00 - 10:00) [2797] ◦ TZK2-G1 ◦ TZK2-G2 • Blue Gym (10:00 - 11:00) [2797] ◦ TZK2-G5 ◦ TZK2-G6
Marić Željana, mag. kineziologije [2797]
18.11.2024
V3: • Blue Gym (08:00 - 09:00) [2797] ◦ TZK2-G3 ◦ TZK2-G4 • Blue Gym (09:00 - 10:00) [2797] ◦ TZK2-G1 ◦ TZK2-G2 • Blue Gym (10:00 - 11:00) [2797] ◦ TZK2-G5 ◦ TZK2-G6
Marić Željana, mag. kineziologije [2797]
25.11.2024
V4: • Blue Gym (08:00 - 09:00) [2797] ◦ TZK2-G3 ◦ TZK2-G4 • Blue Gym (09:00 - 10:00) [2797] ◦ TZK2-G1 ◦ TZK2-G2 • Blue Gym (10:00 - 11:00) [2797] ◦ TZK2-G5 ◦ TZK2-G6
Marić Željana, mag. kineziologije [2797]
02.12.2024

V4: • Blue Gym (08:00 - 09:00) ^[2797] ◦ TZK2-G3 ◦ TZK2-G4 • Blue Gym (09:00 - 10:00) ^[2797] ◦ TZK2-G1 ◦ TZK2-G2 • Blue Gym (10:00 - 11:00) ^[2797] ◦ TZK2-G5 ◦ TZK2-G6
Marić Željana, mag. kineziologije ^[2797]
07.12.2024
V2: • TZK (08:00 - 10:00) ^[2797] ◦ TZK2-G1 ◦ TZK2-G2 • TZK (10:00 - 12:00) ^[2797] ◦ TZK2-G3 ◦ TZK2-G4 • TZK (12:00 - 14:00) ^[2797] ◦ TZK2-G5 ◦ TZK2-G6
Marić Željana, mag. kineziologije ^[2797]
09.12.2024
V4: • Blue Gym (08:00 - 09:00) ^[2797] ◦ TZK2-G3 ◦ TZK2-G4 • Blue Gym (09:00 - 10:00) ^[2797] ◦ TZK2-G1 ◦ TZK2-G2 • Blue Gym (10:00 - 11:00) ^[2797] ◦ TZK2-G5 ◦ TZK2-G6
Marić Željana, mag. kineziologije ^[2797]
16.12.2024
V4: • Blue Gym (08:00 - 09:00) ^[2797] ◦ TZK2-G3 ◦ TZK2-G4 • Blue Gym (09:00 - 10:00) ^[2797] ◦ TZK2-G1 ◦ TZK2-G2
Marić Željana, mag. kineziologije ^[2797]
17.12.2024
V4: • Blue Gym (15:00 - 16:00) ^[2797] ◦ TZK2-G5 ◦ TZK2-G6
Marić Željana, mag. kineziologije ^[2797]
11.01.2025

V5: • Blue Gym (08:00 - 09:00) [2797] ◦ TZK2-G3 ◦ TZK2-G4 • Blue Gym (09:00 - 10:00) [2797] ◦ TZK2-G1 ◦ TZK2-G2 • Blue Gym (10:00 - 11:00) [2797] ◦ TZK2-G5 ◦ TZK2-G6
Marić Željana, mag. kineziologije [2797]
13.01.2025
V5: • Blue Gym (10:00 - 11:00) [2797] ◦ TZK2-G4 ◦ TZK2-G6 • Blue Gym (11:00 - 12:00) [2797] ◦ TZK2-G1 ◦ TZK2-G2 • Blue Gym (12:00 - 13:00) [2797] ◦ TZK2-G5 ◦ TZK2-G3
Marić Željana, mag. kineziologije [2797]
18.01.2025
V2: • TZK (08:00 - 10:00) [2797] ◦ TZK2-G1 ◦ TZK2-G2 • TZK (10:00 - 12:00) [2797] ◦ TZK2-G3 ◦ TZK2-G4 • TZK (12:00 - 14:00) [2797] ◦ TZK2-G5 ◦ TZK2-G6
Marić Željana, mag. kineziologije [2797]
20.01.2025
V5: • Blue Gym (08:00 - 09:00) [2797] ◦ TZK2-G3 ◦ TZK2-G4 • Blue Gym (09:00 - 10:00) [2797] ◦ TZK2-G5 ◦ TZK2-G6
Marić Željana, mag. kineziologije [2797]
21.01.2025
V5: • Blue Gym (12:00 - 13:00) [2797] ◦ TZK2-G1 ◦ TZK2-G2
Marić Željana, mag. kineziologije [2797]
04.03.2025

V5: - Blue Gym (08:00 - 09:00) [2797] - TZK2-G2 - TZK2-G4
Marić Željana, mag. kineziologije [2797]
05.03.2025
V5: - Blue Gym (12:00 - 13:00) [2797] - TZK2-G5 - TZK2-G6
Marić Željana, mag. kineziologije [2797]
07.03.2025
V5: - Blue Gym (11:00 - 12:00) [2797] - TZK2-G1 - TZK2-G3
Marić Željana, mag. kineziologije [2797]
10.03.2025
V6: - Blue Gym (08:00 - 09:00) [2797] - TZK2-G1 - TZK2-G3 - Blue Gym (09:00 - 10:00) [2797] - TZK2-G4 - TZK2-G6
Marić Željana, mag. kineziologije [2797]
11.03.2025
V6: - Blue Gym (08:00 - 09:00) [2797] - TZK2-G2 - TZK2-G5
Marić Željana, mag. kineziologije [2797]
17.03.2025
V6: - Blue Gym (08:00 - 09:00) [2797] - TZK2-G1 - TZK2-G3 - Blue Gym (09:00 - 10:00) [2797] - TZK2-G4 - TZK2-G6
Marić Željana, mag. kineziologije [2797]
18.03.2025
V6: - Blue Gym (08:00 - 09:00) [2797] - TZK2-G2 - TZK2-G5

Marić Željana, mag. kineziologije ^[2797]
24.03.2025
V6: - Blue Gym (08:00 - 09:00) ^[2797] - TZK2-G1 - TZK2-G3 - Blue Gym (09:00 - 10:00) ^[2797] - TZK2-G4 - TZK2-G6
Marić Željana, mag. kineziologije ^[2797]
25.03.2025
V6: - Blue Gym (08:00 - 09:00) ^[2797] - TZK2-G2 - TZK2-G5
Marić Željana, mag. kineziologije ^[2797]
29.03.2025
V2: - TZK (08:00 - 10:00) ^[2797] - TZK2-G1 - TZK2-G2 - TZK (10:00 - 12:00) ^[2797] - TZK2-G3 - TZK2-G4 V2: - TZK (12:00 - 14:00) ^[2797] - TZK2-G5 - TZK2-G6
Marić Željana, mag. kineziologije ^[2797]
31.03.2025
V6: - Blue Gym (08:00 - 09:00) ^[2797] - TZK2-G1 - TZK2-G3 - Blue Gym (09:00 - 10:00) ^[2797] - TZK2-G4 - TZK2-G6
Marić Željana, mag. kineziologije ^[2797]
01.04.2025
V6: - Blue Gym (08:00 - 09:00) ^[2797] - TZK2-G2 - TZK2-G5
Marić Željana, mag. kineziologije ^[2797]
07.04.2025

V7: • Blue Gym (08:00 - 09:00) [2797] ◦ TZK2-G1 ◦ TZK2-G3 • Blue Gym (09:00 - 10:00) [2797] ◦ TZK2-G4 ◦ TZK2-G6
Marić Željana, mag. kineziologije [2797]
08.04.2025
V7: • Blue Gym (08:00 - 09:00) [2797] ◦ TZK2-G2 ◦ TZK2-G5
Marić Željana, mag. kineziologije [2797]
14.04.2025
V7: • Blue Gym (08:00 - 09:00) [2797] ◦ TZK2-G1 ◦ TZK2-G3 • Blue Gym (09:00 - 10:00) [2797] ◦ TZK2-G4 ◦ TZK2-G6
Marić Željana, mag. kineziologije [2797]
15.04.2025
V7: • Blue Gym (08:00 - 09:00) [2797] ◦ TZK2-G2 ◦ TZK2-G5
Marić Željana, mag. kineziologije [2797]
23.04.2025
V7: • Blue Gym (12:30 - 13:30) [2797] ◦ TZK2-G4 ◦ TZK2-G6
Marić Željana, mag. kineziologije [2797]
25.04.2025
V7: • Blue Gym (11:00 - 12:00) [2797] ◦ TZK2-G1 ◦ TZK2-G3 • Blue Gym (12:00 - 13:00) [2797] ◦ TZK2-G1 ◦ TZK2-G5
Marić Željana, mag. kineziologije [2797]
28.04.2025

V7: • Blue Gym (08:00 - 09:00) [2797] ◦ TZK2-G1 ◦ TZK2-G2 • Blue Gym (09:00 - 10:00) [2797] ◦ TZK2-G5 ◦ TZK2-G6
Marić Željana, mag. kineziologije [2797]
30.04.2025
V7: • Blue Gym (13:30 - 14:30) [2797] ◦ TZK2-G3 ◦ TZK2-G4
Marić Željana, mag. kineziologije [2797]
03.05.2025
V2: • TZK (08:00 - 10:00) [2797] ◦ TZK2-G1 ◦ TZK2-G2 V2: • TZK (10:00 - 12:00) [2797] ◦ TZK2-G3 ◦ TZK2-G4 V2: • TZK (12:00 - 14:00) [2797] ◦ TZK2-G5 ◦ TZK2-G6
Marić Željana, mag. kineziologije [2797]
05.05.2025
V8: • Blue Gym (08:00 - 09:00) [2797] ◦ TZK2-G5 ◦ TZK2-G6 • Blue Gym (09:00 - 10:00) [2797] ◦ TZK2-G1 ◦ TZK2-G2
Marić Željana, mag. kineziologije [2797]
06.05.2025
V8: • Blue Gym (08:00 - 09:00) [2797] ◦ TZK2-G3 ◦ TZK2-G4
Marić Željana, mag. kineziologije [2797]
12.05.2025

V8: • Blue Gym (08:00 - 09:00) [2797] ◦ TZK2-G1 ◦ TZK2-G2 • Blue Gym (09:00 - 10:00) [2797] ◦ TZK2-G3 ◦ TZK2-G4
Marić Željana, mag. kineziologije [2797]
13.05.2025
V8: • Blue Gym (08:00 - 09:00) [2797] ◦ TZK2-G5 ◦ TZK2-G6
Marić Željana, mag. kineziologije [2797]
19.05.2025
V8: • Blue Gym (08:00 - 09:00) [2797] ◦ TZK2-G3 ◦ TZK2-G6 • Blue Gym (09:00 - 10:00) [2797] ◦ TZK2-G1 ◦ TZK2-G2
Marić Željana, mag. kineziologije [2797]
21.05.2025
V8: • Blue Gym (12:30 - 13:30) [2797] ◦ TZK2-G4 ◦ TZK2-G5
Marić Željana, mag. kineziologije [2797]
24.05.2025
V2: • TZK (08:00 - 10:00) [2797] ◦ TZK2-G1 ◦ TZK2-G2 • TZK (12:00 - 14:00) [2797] ◦ TZK2-G5 ◦ TZK2-G6 V2: • TZK (10:00 - 12:00) [2797] ◦ TZK2-G3 ◦ TZK2-G4
Marić Željana, mag. kineziologije [2797]
26.05.2025

V8: • Blue Gym (08:00 - 09:00) ^[2797] ◦ TZK2-G1 ◦ TZK2-G2 • Blue Gym (09:00 - 10:00) ^[2797] ◦ TZK2-G3 ◦ TZK2-G5
Marić Željana, mag. kineziologije ^[2797]
29.05.2025
V8: • Blue Gym (08:00 - 09:00) ^[2797] ◦ TZK2-G4 ◦ TZK2-G6
Marić Željana, mag. kineziologije ^[2797]
02.06.2025
V9: • Blue Gym (08:00 - 09:00) ^[2797] ◦ TZK2-G3 ◦ TZK2-G6 • Blue Gym (09:00 - 10:00) ^[2797] ◦ TZK2-G1 ◦ TZK2-G2
Marić Željana, mag. kineziologije ^[2797]
03.06.2025
V9: • Blue Gym (09:00 - 10:00) ^[2797] ◦ TZK2-G4 ◦ TZK2-G5
Marić Željana, mag. kineziologije ^[2797]
07.06.2025
V2: • TZK (08:00 - 09:00) ^[2797] ◦ TZK2-G1 ◦ TZK2-G2 • TZK (09:00 - 10:00) ^[2797] ◦ TZK2-G3 ◦ TZK2-G4 • TZK (10:00 - 11:00) ^[2797] ◦ TZK2-G5 ◦ TZK2-G6
Marić Željana, mag. kineziologije ^[2797]
10.06.2025
V9: • Blue Gym (08:00 - 09:00) ^[2797] ◦ TZK2-G3 ◦ TZK2-G4 • Blue Gym (09:00 - 10:00) ^[2797] ◦ TZK2-G5 ◦ TZK2-G6

Marić Željana, mag. kineziologije ^[2797]

13.06.2025

- V9:
- Blue Gym (09:30 - 10:30) ^[2797]
 - TZK2-G1
 - TZK2-G2

Marić Željana, mag. kineziologije ^[2797]

Popis predavanja, seminara i vježbi:

VJEŽBE (TEMA)	Broj sati	Mjesto održavanja
V1	6	Blue Gym
V2	2	TZK
V3	6	Blue Gym
V2	2	TZK
V4	6	Blue Gym
V2	2	TZK
V5	6	Blue Gym
V2	2	TZK
V6	6	Blue Gym
V2	2	
V7	6	Blue Gym
V2	2	TZK
V8	6	Blue Gym
V2	2	
V9	3	Blue Gym
V2	1	

ISPITNI TERMINI (završni ispit):
