

## Medicinski fakultet Sveučilišta u Rijeci

**Kolegij: Tjelesna i zdravstvena kultura**

**Voditelj: Viktor Moretti, prof.**

**Katedra: Katedra za društvene i humanističke znanosti u medicini**

**Studij: Integrirani preddiplomski i diplomski sveučilišni studij Medicina Engleski**

**Godina studija: 1. godina**

**Akadska godina: 2021./2022.**

### IZVEDBENI NASTAVNI PLAN

**Podaci o kolegiju (kratak opis kolegija, opće upute, gdje se i u kojem obliku organizira nastava, potreban pribor, upute o pohađanju i pripremi za nastavu, obveze studenata i sl.):**

Kolegij **Tjelesna i zdravstvena kultura** je obvezni 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 nogometnom terenu «Oladinsko igralište» (besplatan oblik nastave)
- i u prostorijama teretane «Blue gym» gdje će (uz participaciju od 60 kuna, ako žele) moći koristiti teretanu, salu za korektivnu gimnastiku i prostor za košarku.
- 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, kurs spašavanja neplivača.

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

Fitness: aerobic, step aerobic, 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 личности.

**Popis obvezne ispitne literature:**

--

**Popis dopunske literature:**

--

**Nastavni plan:**

**Popis predavanja (s naslovima i pojašnjenjem):**

--

**Popis seminara s pojašnjenjem:**

--

**Popis vježbi s pojašnjenjem:**

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".

**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):

Mogućnost izvođenja nastave na stranom jeziku:

Ostale napomene (vezane uz kolegij) važne za studente:

## SATNICA IZVOĐENJA NASTAVE (za akademsku 2021./2022. godinu)

Datum	Predavanja (vrijeme i mjesto)	Seminari (vrijeme i mjesto)	Vježbe (vrijeme i mjesto Blue Gym)	Nastavnik
06.10.21.			V1(08.15-09,45) 3,4 g.	Viktor Moretti,prof
06.10.21.			V1(09,45-11,00) 5,6 g.	Viktor Moretti,prof
06.10.21.			V1(11,00-12,30) 1,2.g.	Viktor Moretti,prof
13.10.21.			V1(08.00-09.30) 3,4.g.	Viktor Moretti,prof
14.10.21.			V1(14.30-16.00) 5,6.g.	Viktor Moretti,prof
15.10.21.			V1(08,00-09,30) 1,2.g.	Viktor Moretti,prof
20.10.21.			V1(11.00-12.30) 1,2.g.	Viktor Moretti,prof
21.10.21.			V1(08.00-09.30) 5,6.g.	Viktor Moretti,prof
22.10.21.			V1(11,30-13.00) 3,4.g.	Viktor Moretti,prof
27.10.21.			V2(08.00-09.30) 3,4.g.	Viktor Moretti,prof
28.10.21.			V2(08.00-09.30) 6.g.	Viktor Moretti,prof
28.10.21.			V2(10.30-12.00) 5.g.	Viktor Moretti,prof
28.10.21.			V2 (11.30-13.00) 1,2.g.	Viktor Moretti,prof
03.11.21.			V2(11.00-12.30) 1, 2.g.	Viktor Moretti,prof
04.11.21.			V2(08.00-09.30) 6.g.	Viktor Moretti,prof
05.11.21.			V2(08.00-09.30) 5.g.	Viktor Moretti,prof
05.11.21.			V2(11.00-12.30) 3,4.g.	Viktor Moretti,prof
10.11.21.			V2(09.30-11.00) 1,2.g.	Viktor Moretti,prof
10.11.21.			V2(11,00-12,30) 3,4.g.	Viktor Moretti,prof.
12.11.21.			V2(10.45-12.15) 5,6.g.	Viktor Moretti,prof.
16.11.21.			V3(08.00-09.30) 1,2.g.	Viktor Moretti,prof.
16.11.21.			V3(14.30-16.00) 3,4.g.	Viktor Moretti,prof.

19.11.21.			V3(08.00-09.30) 5,6.g.	Viktor Moretti,prof.
23.11.21.			V3(08.00-09.30) 1,2.g.	Viktor Moretti,prof.
23.11.21.			V3(09.15-10.45) 3,4.g.	Viktor Moretti,prof.
24.11.21.			V3(08.30-10.00) 5,6.g.	Viktor Moretti,prof.
30.11.21.			V3(08.00-09.30) 1,2.g.	Viktor Moretti,prof.
01.12.21.			V3(09.15-10.45) 5,6.g.	Viktor Moretti,prof.
03.12.21.			V3(11.00-12.30) 3,4.g.	Viktor Moretti,prof.
08.12.21.			V4(10,30-12.00) 1,2.g.	Viktor Moretti,prof.
10.12.21.			V4(08.00-09.30) 3,4.g.	Viktor Moretti,prof.
10.12.21.			V4(09.15-10.45) 5,6.g.	Viktor Moretti,prof.
14.12.21.			V4(08.30-10.00) 1,2.g.	Viktor Moretti,prof.
15.12.21.			V4(08.30-09.45) 3,4.g.	Viktor Moretti,prof.
17.12.21.			V4(08.00-09.30) 5,6.g.	Viktor Moretti,prof.
21.12.21.			V4(08,00-09,30) 1,2.g.	Viktor Moretti,prof.
22.12.21.			V4(08,00-09,30) 3,4 g.	Viktor Moretti,prof
23.12.21.			V4(12,30-14,00) 5,6 g.	Viktor Moretti,prof
11.01.22.			V5(08.00-09.30) 1,2. g.	Viktor Moretti,prof
11.01.22.			V5(09.15-10.45) 3,6.g.	Viktor Moretti,prof
13.01.22.			V5(11,00-12,30) 4,5.g.	Viktor Moretti,prof
18.01.22.			V5(08,00-09-30) 5,6.g.	Viktor Moretti,prof
19.01.22.			V5(08,00-09,30) 3,4.g.	Viktor Moretti,prof
20.01.22.			V5(08,30-10,00) 1,2.g.	Viktor Moretti,prof
26.01.22.			V5(08.45-10.15) 5,6.g.	Viktor Moretti,prof
26.01.22.			V5(11.00-12.30) 1,2.g.	Viktor Moretti,prof
27.01.22.			V5 (08.00-09.30) 3,4.g.	Viktor Moretti,prof
02.03.22.			V6 (11,00-12,30) 1,2g.	Viktor Moretti,prof
03.03.22.			V6(08,00-09,30) 3,4.g.	Viktor Moretti,prof
03.03.22.			V6(09.30-11.00) 5,6.g.	Viktor Moretti,prof
09.03.22.			V6(08.00-09.30) 4,6.g.	Viktor Moretti,prof.
09.03.22.			V6(11.00-12.30) 1,2.g.	Viktor Moretti,prof.
10.03.22.			V6(08.00-09.30) 3,5.g.	Viktor Moretti,prof.
16.03.22.			V6(08.30-10.00) 4,6.g.	Viktor Moretti,prof.
16.03.22.			V6(11.00-12.30) 1,2.g.	Viktor Moretti,prof.
17.03.22.			V6(08.00-09.30) 3,5.g.	Viktor Moretti,prof.
23.03.22.			V7(08.45-10.15) 4,6.g.	Viktor Moretti,prof.
23.03.22.			V7(11.00-12.30) 1,2.g.	Viktor Moretti,prof.
24.03.22.			V7(08.00-10.15) 3,5.g.	Viktor Moretti,prof.
30.03.22.			V7(08.45-09.15) 4,6.g.	Viktor Moretti,prof.
30.03.22.			V7(11.00-12.30) 1,2.g.	Viktor Moretti,prof.
31.03.22.			V7(08.00-09.30) 3,5.g.	Viktor Moretti,prof.
06.04.22.			V7(11.00-12.30) 2,5.g.	Viktor Moretti,prof.
07.04.22.			V7(12.00-13.30) 1,3.g.	Viktor Moretti,prof.

08.04.22.			V7(13.30-14.30) 4,6.g.	Viktor Moretti,prof.
13.04.22.			V8(09.45-11.15) 1,2.g.	Viktor Moretti,prof.
13.04.22.			V8(11.00-12.30) 3,4.g.	Viktor Moretti,prof
14.04.22.			V8(10.30-12.00) 5,6.g.	Viktor Moretti,prof
21.04.22.			V8(08.30-10,00) 4,6.g.	Viktor Moretti,prof
21.04.22.			V8(10,30-12,00) 3,5.g.	Viktor Moretti,prof
21.04.22.			V8(11,30-13,00) 1,2.g.	Viktor Moretti,prof
28.04.22.			V8(08.00-09.30) 4,6.g.	Viktor Moretti,prof
28.04.22.			V8(10,30-12,00) 3,5.g.	Viktor Moretti,prof
28.04.22.			V8(11,30-13,00) 1,2.g.	Viktor Moretti,prof
05.05.22.			V9(08.00-09.30) 4,6.g.	Viktor Moretti,prof
05.05.22.			V9(10,30-12,00) 3,5.g.	Viktor Moretti,prof
05.05.22.			V9(11,30-13,00) 1,2.g.	Viktor Moretti,prof
12.05.22.			V9(08.00-09.30) 4,6.g.	Viktor Moretti,prof
12.05.22.			V9(10,30-12,00) 3,5.g.	Viktor Moretti,prof
12.05.22.			V9(11,30-13,00) 1,2.g.	Viktor Moretti,prof
19.05.22.			V9(08.00-09.30) 4,6.g.	Viktor Moretti,prof.
19.05.22.			V9(10,30-12,00) 3,5.g.	Viktor Moretti,prof.
19.05.22.			V9(11,30-13,00) 1,2.g.	Viktor Moretti,prof.
26.05.22.			V10(08.00-09.30) 4,6.g.	Viktor Moretti,prof.
26.05.22.			V10(10,30-12,00) 3,5.g.	Viktor Moretti,prof.
26.05.22.			V10(11,30-13,00) 1,2.g.	Viktor Moretti,prof.
02.06.22.			V10(08.00-09.30) 4,6.g.	Viktor Moretti,prof.
02.06.22.			V10(10,30-12,00) 3,5.g.	Viktor Moretti,prof.
02.06.22.			V10(11,30-13,00) 1,2.g.	Viktor Moretti,prof.
09.06.22.			V10(08.00-09.30) 4,6.g.	Viktor Moretti,prof.
09.06.22.			V10(10,30-12,00) 3,5.g.	Viktor Moretti,prof.
09.06.22.			V10(11,30-13,00) 1,2.g.	Viktor Moretti,prof.
			.	

**Popis predavanja, seminara i vježbi:**

	<b>PREDAVANJA (tema predavanja)</b>	<b>Broj sati nastave</b>	<b>Mjesto održavanja</b>
P1			
P2			
P3			
P4			
P5			
P6			
P7			
P8			
P9			
P10			
P11			
P12			
....			
	<b>Ukupan broj sati predavanja</b>	<b>12</b>	

	<b>SEMINARI (tema seminara)</b>	<b>Broj sati nastave</b>	<b>Mjesto održavanja</b>
S1			
S2			
S3			
S4			
S5			
S6			
S7			
S8			
...			
	<b>Ukupan broj sati seminara</b>		

	<b>VJEŽBE (tema vježbe)</b>	<b>Broj sati nastave</b>	<b>Mjesto održavanja</b>
V1	Teretana- upoznavanje sa spravama i pravilan rad, odnosi opterećenja i serija, vrste treninga u teretani.	6	Teretana“Blue gym“
V2	Teretana- vježbe u aerobnim uvjetima. Atletika- kontinuirano trčanje dugih dionica Košarka igra	6	Teretana“Blue gym“ Omladinsko igralište Vanjski teren
V3	Teretana- vježbe za razvoj repetitivne snage. Pilates- vježbe na velikim loptama.	6	Teretana“Blue gym“ Sala Vanjski teren
V4	Teretana- vježbe za razvoj repetitivne snage nogu i trupa. Pilates- vježbe na velikim loptama. Košarka igra.	6	Teretana“Blue gym“  Sala Vanjski teren
V5	Teretana- vježbe za razvoj repetitivne snage ruku i ramenog pojasa. Korektivna gimnastika- skolioza, kifoza. Košarka igra.	6	Teretana“Blue gym“ Sala Vanjski teren
V6	Teretana- vježbe za razvoj eksplozivne snage. Korektivna gimnastika- skolioza, kifoza. Košarka igra.	6	Teretana“Blue gym“ Sala Vanjski teren
V7	Teretana- vježbe za razvoj eksplozivne snage nogu i trupa. Korektivna gimnastika- skolioza, kifoza. Nogomet igra.	6	Teretana“Blue gym“  Sala Omladinsko igralište
V8	Teretana- vježbe za razvoj apsolutne snage. Atletika- 10+5+5+5+5. Nogomet igra.	6	Teretana“Blue gym“  Omladinsko igralište Omladinsko igralište
V9..	Teretana- vježbe za razvoj apsolutne snage. Atletika- 10+10+5+5. Nogomet igra.	6	Teretana“Blue gym“ Omladinsko igralište Omladinsko igralište
V10	Teretana- rad u trojkama. Atletika- 10+10+10. Nogomet igra.	6	Teretana“Blue gym“ Omladinsko igralište Omladinsko igralište
	<b>Ukupan broj sati vježbi</b>	<b>60</b>	

	<b>HIBRIDNI MODEL NASTAVE VJEŽBE (tema vježbe)</b>	<b>Broj sati nastave</b>	<b>Mjesto održavanja</b>
V1	Vježbe za razvoj agilnosti i ritma, kontrola pulsa, kompleks 1. Vježbe istezanja kompletnog tijela, kompleks 1. Vježbe za razvoj eksplozivne snage nogu i trupa, uz kontrolu inteziteta rada mjerenjem pulsa.	6	Prikaz vježbi video filmom, vježbanje uz kontrolu inteziteta I slanje povratnih informacija. Dopisno konzultiranje putem maila.
V2	Vježbe zagrijavanja plesnim strukturama (osnovni koraci afro plesa) kompleks 2. Vježbe istezanja kompletnog tijela, kompleks 2. Vježbe za razvoj eksplozivne snage ruku i ramenog pojasa, uz kontrolu inteziteta rada mjerenjem pulsa.	6	Prikaz vježbi video filmom, vježbanje uz kontrolu inteziteta I slanje povratnih informacija. Dopisno konzultiranje putem maila.
V3	Vježbe zagrijavanja plesnim strukturama (osnovni koraci latino plesova) kompleks 3 Vježbe istezanja kompletnog tijela, kompleks 3. Vježbe za razvoj apsolutne snage, uz kontrolu inteziteta rada mjerenjem pulsa.	6	Prikaz vježbi video filmom, vježbanje uz kontrolu inteziteta I slanje povratnih informacija. Dopisno konzultiranje putem maila.
	<b>Ukupan broj sati vježbi</b>	<b>24</b>	

	<b>ISPITNI TERMINI (završni ispit)</b>
1.	
2.	
3.	
4.	





















