

## Medicinski fakultet Sveučilišta u Rijeci

**Kolegij: Tjelesna i zdravstvena kultura**

**Voditelj: Viktor Moretti, prof.**

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

**Studij: Preddiplomski i diplomski sveučilišni studij Sanitarno inženjerstvo**

**Godina studija: 2. godina**

**Akadska godina: 2020./2021.**

### 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 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 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 2020./2021. godinu)

Datum	Predavanja (vrijeme i mjesto)	Seminari (vrijeme i mjesto)	Vježbe (vrijeme i mjesto Blue Gym)	Nastavnik
05.10.20.			V1(13.30-15.00)2.g.	Viktor Moretti,prof
13. 10.20.			V1(14.30-16.00)2.g.	Viktor Moretti,prof
20. 10.20.			V1(13.30-15.00)2.g.	Viktor Moretti,prof
26. 10.20.			V2(11.30-13.00)2.g.	Viktor Moretti,prof
03.11.20.			V2(13.30-15.00)2.g.	Viktor Moretti,prof
10.11.20.			V2(13.30-15.00)2.g.	Viktor Moretti,prof
17.11.20.			V3(13.30-15.00)2.g.	Viktor Moretti,prof
24.11.20.			V3(13.30-15.00)2.g.	Viktor Moretti,prof
01.12.20.			V3(13.30-15.00)2.g.	Viktor Moretti,prof
08.12.20.			V4(13.30-15.00)2.g.	Viktor Moretti,prof
15. 12.20.			V4(13.30-15.00)2.g.	Viktor Moretti,prof
22.12.20.			V4(13.30-15.00)2.g.	Viktor Moretti,prof
12.01.21.			V5(13.30-15.00)2.g.	Viktor Moretti,prof
19.01.21.			V5(13.30-15.00)2.g.	Viktor Moretti,prof
02.03.21.			V5(12.30-14.00)2.g.	Viktor Moretti,prof.
09.03.21.			V6(14,30-16,00)2.g.	Viktor Moretti,prof.
18.03.21.			V6(14.30-16.00)2.g.	Viktor Moretti,prof.
25.03.21.			V6(14.30-16.00)2.g.	Viktor Moretti,prof.
29.03.21.			V7(13.30-15.00)2.g.	Viktor Moretti,prof.
07.04.21.			V7(15.30-17.00)2.g.	Viktor Moretti,prof.
15.04.21.			V7(14.30-16.00)2.g.	Viktor Moretti,prof.
22.04.21.			V8(14.30-16.00)2.g.	Viktor Moretti,prof.

29.04.21.			V8(13.30-15.00)2.g.	Viktor Moretti,prof.
06.05.21.			V8(14.30-16.00)2.g.	Viktor Moretti,prof.
10.05.21.			V9(14.30-16.00)2.g.	Viktor Moretti,prof.
17.05.21.			V9(14.30-16.00)2.g.	Viktor Moretti,prof.
24.05.21.			V9(14.30-16.00)2.g.	Viktor Moretti,prof.
26.05.21.			V10(09.00-10.30)2.g.	Viktor Moretti,prof.
31.05.21.			V10(14.30-16.00)2.g.	Viktor Moretti,prof.
07.06.21.			V10(14.30-16.00)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- Kružni trening. Atletika- trčanje sa savladavanjem različitih prepreka.	6	Teretana“Blue gym“ Omladinsko igralište
V2	Teretana- rad po stanicama. Atletika- diskontinuirano trčanje dugih dionica. Košarka igra.	6	Teretana“Blue gym“ Omladinsko igralište Vanjski teren
V3	Teretana- repetitivna snaga (individualni rad). Korektivna gimnastika- skolioza, kifoza. Košarka igra.	6	Teretana“Blue gym“ Sala Vanjski teren
V4	Teretana- eksplozivna snaga (individualni rad). Korektivna gimnastika-skolioza, kifoza. Košarka igra	6	Teretana“Blue gym“ Sala Vanjski teren
V5	Teretana- apsolutna snaga (individualni rad). Pilates- vježbe za učvršćivanje stražnjice, trbušnih i leđnih mišića. Košarka igra	6	Teretana“Blue gym“ Sala  Vanjski teren
V6	Teretana- vježbe za razvoj repetitivne snage ruku i ramenog pojasa (samostalno programiranje treninga).	6	Teretana“Blue gym“
V7	Teretana- rad u parovima (super serije). Pilates- vježbe za učvršćivanje ruku i ramenog pojasa. Košarka igra.	6	Teretana“Blue gym“ Sala  Vanjski teren
V8	Teretana- aerobni trening (samostalno programiranje treninga). Pilates- (samostalno programiranje treninga).	6	Teretana“Blue gym“  Sala
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	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 II/1 Vježbe istezanja kompletnog tijela, kompleks II/1. Vježbe za razvoj repetitivne snage uz individualnu 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 disko plesa) kompleks II/2. Vježbe istezanja ruku i ramenog pojasa, kompleks II/2. Vježbe za razvoj repetitivne 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 (plesni izazov Jerusalema) kompleks II/3 Vježbe istezanja kompletnog tijela, kompleks II/3. Cardio vježbe u mjestu (individualno doziranje inteziteta i opterećenja vježbanja uz kontrolu 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.	
5.	
6.	
7.	