

Medicinski fakultet u Rijeci

**IZVEDBENI NASTAVNI PLAN  
2024/2025**

Za kolegij

**Tjelesna i zdravstvena kultura 1 -MLD**

Studij:	<b>Medicinsko laboratorijska dijagnostika (R)</b> Sveučilišni prijediplomski studij
Katedra:	<b>Katedra za društvene i humanističke znanosti u medicini</b>
Nositelj kolegija:	<b>Marić Željana, mag. kineziologije</b>
Godina studija:	<b>1</b>
ECTS:	<b>1.5</b>
Stimulativni ECTS:	<b>0 (0.00%)</b>
Strani jezik:	<b>Ne</b>

## Podaci o kolegiju:

Kolegij **Tjelesna i zdravstvena kultura** je obvezni kolegij na prvoj i drugoj godini Integriranog preddiplomskog i diplomskog sveučilišnog studija Dentalne medicine 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 rekvizita, sa i bez glazbe).

Sadržaji atletike: trčanje (trčanje na kratke, srednje i duge dionice), skokovi.

## 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**

Teretana- vježbe u aerobnim uvjetima.

Atletika- kontinuirano trčanje dugih dionica

Košarka igra

#### **V3**

Teretana- vježbe za razvoj repetitivne snage.

Vježbe jačanja i istezanja u paru.

#### **V4**

Teretana- vježbe za razvoj repetitivne snage nogu i trupa.

Badminton.

Košarka igra.

#### **V5**

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

Kineziterapijske vježbe – za gornje i donje ekstremitete.

Košarka igra.

#### **V6**

Teretana- vježbe za razvoj eksplozivne snage.

Badminton.

Košarka igra.

#### **V7**

Teretana- vježbe za razvoj eksplozivne snage nogu i trupa.

Kineziterapijske vježbe – za prsa i leđa.

Nogomet igra.

#### **V8**

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

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

Nogomet igra.

#### **V9**

Teretana- vježbe za razvoj apsolutne snage.

Atletika- 10+10+5+5.

Nogomet igra.

#### **V10**

Teretana- rad u trojkama.

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:**

-

## SATNICA IZVOĐENJA NASTAVE 2024/2025

Tjelesna i zdravstvena kultura 1 -MLD

<b>Vježbe</b> (mjesto i vrijeme / grupa)
<b>03.10.2024</b>
V1: <ul style="list-style-type: none"><li>• Blue Gym (08:00 - 09:30) [2797]<ul style="list-style-type: none"><li>◦ TZK1_625</li></ul></li></ul>
Marić Željana, mag. kineziologije [2797]
<b>11.10.2024</b>
V1: <ul style="list-style-type: none"><li>• Blue Gym (11:30 - 13:00) [2797]<ul style="list-style-type: none"><li>◦ TZK1_625</li></ul></li></ul>
Marić Željana, mag. kineziologije [2797]
<b>14.10.2024</b>
V1: <ul style="list-style-type: none"><li>• Blue Gym (15:00 - 16:30) [2797]<ul style="list-style-type: none"><li>◦ TZK1_625</li></ul></li></ul>
Marić Željana, mag. kineziologije [2797]
<b>24.10.2024</b>
V2: <ul style="list-style-type: none"><li>• Blue Gym (08:30 - 10:00) [2797]<ul style="list-style-type: none"><li>◦ TZK1_625</li></ul></li></ul>
Marić Željana, mag. kineziologije [2797]
<b>30.10.2024</b>
V2: <ul style="list-style-type: none"><li>• Blue Gym (12:00 - 13:30) [2797]<ul style="list-style-type: none"><li>◦ TZK1_625</li></ul></li></ul>
Marić Željana, mag. kineziologije [2797]
<b>07.11.2024</b>
V2: <ul style="list-style-type: none"><li>• Blue Gym (08:30 - 10:00) [2797]<ul style="list-style-type: none"><li>◦ TZK1_625</li></ul></li></ul>
Marić Željana, mag. kineziologije [2797]
<b>13.11.2024</b>
V3: <ul style="list-style-type: none"><li>• Blue Gym (14:00 - 15:30) [2797]<ul style="list-style-type: none"><li>◦ TZK1_625</li></ul></li></ul>
Marić Željana, mag. kineziologije [2797]
<b>21.11.2024</b>

V3: <ul style="list-style-type: none"><li>• Blue Gym (08:30 - 10:00) [2797]<ul style="list-style-type: none"><li>◦ TZK1_625</li></ul></li></ul>
Marić Željana, mag. kineziologije [2797]
<b>28.11.2024</b>
V3: <ul style="list-style-type: none"><li>• Blue Gym (08:30 - 10:00) [2797]<ul style="list-style-type: none"><li>◦ TZK1_625</li></ul></li></ul>
Marić Željana, mag. kineziologije [2797]
<b>05.12.2024</b>
V4: <ul style="list-style-type: none"><li>• Blue Gym (08:30 - 10:00) [2797]<ul style="list-style-type: none"><li>◦ TZK1_625</li></ul></li></ul>
Marić Željana, mag. kineziologije [2797]
<b>10.12.2024</b>
V4: <ul style="list-style-type: none"><li>• Blue Gym (12:00 - 13:30) [2797]<ul style="list-style-type: none"><li>◦ TZK1_625</li></ul></li></ul>
Marić Željana, mag. kineziologije [2797]
<b>18.12.2024</b>
V4: <ul style="list-style-type: none"><li>• Blue Gym (13:00 - 14:30) [2797]<ul style="list-style-type: none"><li>◦ TZK1_625</li></ul></li></ul>
Marić Željana, mag. kineziologije [2797]
<b>10.01.2025</b>
V5: <ul style="list-style-type: none"><li>• Blue Gym (12:00 - 13:30) [2797]<ul style="list-style-type: none"><li>◦ TZK1_625</li></ul></li></ul>
Marić Željana, mag. kineziologije [2797]
<b>14.01.2025</b>
V5: <ul style="list-style-type: none"><li>• Blue Gym (13:00 - 14:30) [2797]<ul style="list-style-type: none"><li>◦ TZK1_625</li></ul></li></ul>
Marić Željana, mag. kineziologije [2797]
<b>20.01.2025</b>
V5: <ul style="list-style-type: none"><li>• Blue Gym (11:00 - 12:30) [2797]<ul style="list-style-type: none"><li>◦ TZK1_625</li></ul></li></ul>
Marić Željana, mag. kineziologije [2797]
<b>06.03.2025</b>

V6: <ul style="list-style-type: none"><li>• Blue Gym (13:00 - 14:30) [2797]<ul style="list-style-type: none"><li>◦ TZK1_625</li></ul></li></ul>
Marić Željana, mag. kineziologije [2797]
<b>15.03.2025</b>
V6: <ul style="list-style-type: none"><li>• Blue Gym (08:00 - 09:30) [2797]<ul style="list-style-type: none"><li>◦ TZK1_625</li></ul></li></ul>
Marić Željana, mag. kineziologije [2797]
<b>20.03.2025</b>
V6: <ul style="list-style-type: none"><li>• Blue Gym (10:15 - 11:45) [2797]<ul style="list-style-type: none"><li>◦ TZK1_625</li></ul></li></ul>
Marić Željana, mag. kineziologije [2797]
<b>27.03.2025</b>
V7: <ul style="list-style-type: none"><li>• Blue Gym (12:15 - 13:45) [2797]<ul style="list-style-type: none"><li>◦ TZK1_625</li></ul></li></ul>
Marić Željana, mag. kineziologije [2797]
<b>03.04.2025</b>
V7: <ul style="list-style-type: none"><li>• Blue Gym (13:30 - 15:00) [2797]<ul style="list-style-type: none"><li>◦ TZK1_625</li></ul></li></ul>
Marić Željana, mag. kineziologije [2797]
<b>10.04.2025</b>
V7: <ul style="list-style-type: none"><li>• Blue Gym (13:30 - 15:00) [2797]<ul style="list-style-type: none"><li>◦ TZK1_625</li></ul></li></ul>
Marić Željana, mag. kineziologije [2797]
<b>16.04.2025</b>
V8: <ul style="list-style-type: none"><li>• Blue Gym (14:00 - 15:30) [2797]<ul style="list-style-type: none"><li>◦ TZK1_625</li></ul></li></ul>
Marić Željana, mag. kineziologije [2797]
<b>24.04.2025</b>
V8: <ul style="list-style-type: none"><li>• Blue Gym (14:00 - 15:30) [2797]<ul style="list-style-type: none"><li>◦ TZK1_625</li></ul></li></ul>
Marić Željana, mag. kineziologije [2797]
<b>03.05.2025</b>

V8: • Blue Gym (14:00 - 15:30) [2797] ◦ TZK1_625
Marić Željana, mag. kineziologije [2797]
<b>10.05.2025</b>
V9: • Blue Gym (08:00 - 09:30) [2797] ◦ TZK1_625
Marić Željana, mag. kineziologije [2797]
<b>16.05.2025</b>
V9: • Blue Gym (13:30 - 15:00) [2797] ◦ TZK1_625
Marić Željana, mag. kineziologije [2797]
<b>22.05.2025</b>
V9: • Blue Gym (10:30 - 12:00) [2797] ◦ TZK1_625
Marić Željana, mag. kineziologije [2797]
<b>29.05.2025</b>
V10: • Blue Gym (10:30 - 12:00) [2797] ◦ TZK1_625
Marić Željana, mag. kineziologije [2797]
<b>02.06.2025</b>
V10: • Blue Gym (10:30 - 12:00) [2797] ◦ TZK1_625
Marić Željana, mag. kineziologije [2797]
<b>09.06.2025</b>
V10: • Blue Gym (10:30 - 12:00) [2797] ◦ TZK1_625
Marić Željana, mag. kineziologije [2797]

### 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):**

---