Faculty of Medicine in Rijeka

Curriculum
2021/2022

For course

Tjelesna i zdravstvena kultura (g. 1)

Study program:	**Medicina (R)** University integrated undergraduate and graduate study
Department:	**Department of Humanities and Social Sciences in Medicine**
Course coordinator:	**Moretti Viktor, prof.**
Year of study:	**1**
ECTS:	**1.5**
Incentive ECTS:	**0 (0.00%)**
Foreign language:	**No**

Course information:

Kolegij **Tjelesna i zdravstvena kultura** je obvezni 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 Kampusa;

- 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 kineziloških 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.

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

Igre reketom: Badminton.

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 ličnosti.

List of assigned reading:

List of optional reading:

Curriculum:

Practicals list (with titles and explanation):

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.

Pilates- vježbe na velikim loptama.

V4

Teretana- vježbe za razvoj repetitivne snage nogu i trupa.

Pilates- vježbe na velikim loptama.

Košarka igra

V5

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

Korektivna gimnastika- skolioza, kifoza.

Košarka igra.

V6

Teretana- vježbe za razvoj eksplozivne snage.

Korektivna gimnastika- skolioza, kifoza.

Košarka igra.

V7

Teretana- vježbe za razvoj eksplozivne snage nogu i trupa.

Korektivna gimnastika- skolioza, kifoza.

Nogomet igra.

V8

Teretana- vježbe za razvoj apsolutne snage.

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.

Student obligations:

Studenti su obvezni redovito pohađati i aktivno sudjelovati u svim oblicima nastave.

Exam (exam taking, description of the written/oral/practical part of the exam, point distribution, grading criteria):

Other notes (related to the course) important for students:

-

COURSE HOURS 2021/2022

Tjelesna i zdravstvena kultura (g. 1)

Practicals (Place and time or group)
13.01.2021

V5:
• Blue Gym (11:00 - 12:30) [219]
  ◦ TZKIG4
  ◦ TZKIG5

Moretti Viktor, prof. [219]
06.10.2021

V1:
• Clinic for psychiatry - 1st floor (08:15 - 09:45) [219]
  ◦ TZKIG3
  ◦ TZKIG4
• Blue Gym (09:45 - 11:00) [219]
  ◦ TZKIG5
  ◦ TZKIG6
• Blue Gym (11:00 - 12:30) [219]
  ◦ TZKIG1
  ◦ TZKI G2

Moretti Viktor, prof. [219]
13.10.2021

V1:
• Blue Gym (08:00 - 09:30) [219]
  ◦ TZKIG3
  ◦ TZKIG4

Moretti Viktor, prof. [219]
14.10.2021

V1:
• Blue Gym (14:30 - 16:00) [219]
  ◦ TZKIG5
  ◦ TZKIG6

Moretti Viktor, prof. [219]
15.10.2021

V1:
• Blue Gym (08:00 - 09:30) [219]
  ◦ TZKIG1
  ◦ TZKI G2

Moretti Viktor, prof. [219]
20.10.2021

V1:
• Blue Gym (11:00 - 12:30) [219]
  ◦ TZKIG1
  ◦ TZKI G2

Moretti Viktor, prof. [219]

21.10.2021

V1:
- Blue Gym (08:00 - 09:30) [219]
  - TZKIG5
  - TZKIG6

Moretti Viktor, prof. [219]

22.10.2021

V1:
- Blue Gym (11:30 - 13:00) [219]
  - TZKIG4
  - TZKIG3
  - TZKIG3
  - TZKIG4

Moretti Viktor, prof. [219]

27.10.2021

V2:
- Blue Gym (08:00 - 09:30) [219]
  - TZKIG3
  - TZKIG4

Moretti Viktor, prof. [219]

28.10.2021

V2:
- Blue Gym (08:00 - 09:30) [219]
  - TZKIG6
- Blue Gym (10:30 - 12:00) [219]
  - TZKIG5

Moretti Viktor, prof. [219]

03.11.2021

V2:
- Blue Gym (11:00 - 12:30) [219]
  - TZKIG1
  - TZKI G2

Moretti Viktor, prof. [219]

04.11.2021

V2:
- Blue Gym (08:00 - 09:30) [219]
  - TZKIG6

Moretti Viktor, prof. [219]

05.11.2021

V2:
- Blue Gym (08:00 - 09:30) [219]
  - TZKIG5
- Blue Gym (11:00 - 12:30) [219]
  - TZKIG3
  - TZKIG4

Moretti Viktor, prof. [219]

10.11.2021

V2:
- Blue Gym (09:30 - 11:00) [219]
  - TZKIG1
  - TZKI G2
- Blue Gym (11:00 - 12:30) [219]
  - TZKIG3
  - TZKIG4

Moretti Viktor, prof. [219]

12.11.2021

V2:
- Blue Gym (10:45 - 12:15) [219]
  - TZKIG5
  - TZKIG6

Moretti Viktor, prof. [219]

16.11.2021

V3:
- Blue Gym (08:00 - 09:30) [219]
  - TZKIG1
  - TZKI G2
- Blue Gym (14:30 - 16:00) [219]
  - TZKIG3
  - TZKIG4

Moretti Viktor, prof. [219]

19.11.2021

V3:
- Blue Gym (08:00 - 09:30) [219]
  - TZKIG5
  - TZKIG6

Moretti Viktor, prof. [219]

23.11.2021

V3:
- Blue Gym (08:00 - 09:30) [219]
  - TZKIG1
  - TZKI G2
- Blue Gym (09:30 - 10:45) [219]
  - TZKIG3
  - TZKIG4

Moretti Viktor, prof. [219]

24.11.2021

V3:
- Blue Gym (08:30 - 10:00) [219]
  - TZKIG5
  - TZKIG6

Moretti Viktor, prof. [219]

30.11.2021

V3:
- Blue Gym (08:00 - 09:30) [219]
  - TZKIG1
  - TZKI G2

Moretti Viktor, prof. [219]

01.12.2021

V3:
- Blue Gym (09:30 - 10:45) [219]
  - TZKIG5
  - TZKIG6

Moretti Viktor, prof. [219]

03.12.2021

V3:
- Blue Gym (11:00 - 12:30) [219]
  - TZKIG3
  - TZKIG4

Moretti Viktor, prof. [219]

08.12.2021

V4:
- Blue Gym (10:30 - 12:00) [219]
  - TZKIG1
  - TZKI G2

Moretti Viktor, prof. [219]

10.12.2021

V4:
- Blue Gym (08:00 - 09:30) [219]
  - TZKIG3
  - TZKIG4
- Blue Gym (09:30 - 10:45) [219]
  - TZKIG5
  - TZKIG6

Moretti Viktor, prof. [219]

14.12.2021

V4:
- Blue Gym (08:30 - 10:00) [219]
  - TZKIG1
  - TZKI G2

Moretti Viktor, prof. [219]

15.12.2021

V4:
- Blue Gym (08:30 - 09:45) [219]
  - TZKIG3
  - TZKIG4

Moretti Viktor, prof. [219]

17.12.2021

V4:
- Blue Gym (08:00 - 09:30) [219]
  - TZKIG5
  - TZKIG6

Moretti Viktor, prof. [219]

21.12.2021

V4:
- Blue Gym (08:00 - 09:30) [219]
  - TZKIG1
  - TZKI G2

Moretti Viktor, prof. [219]

22.12.2021

V4:
- Blue Gym (08:00 - 09:30) [219]
  - TZKIG3
  - TZKIG4

Moretti Viktor, prof. [219]

23.12.2021

V4:
- Blue Gym (12:30 - 14:00) [219]
  - TZKIG5
  - TZKIG6

Moretti Viktor, prof. [219]

11.01.2022

V5:
- Blue Gym (08:00 - 09:30) [219]
  - TZKIG1
  - TZKI G2
- Blue Gym (09:30 - 10:45) [219]
  - TZKIG3
  - TZKIG6

Moretti Viktor, prof. [219]

18.01.2022

V5:
- Blue Gym (08:00 - 09:30) [219]
  - TZKIG5
  - TZKIG6

Moretti Viktor, prof. [219]

19.01.2022

V5:
- Blue Gym (08:00 - 09:30) [219]
  - TZKIG3
  - TZKIG4

Moretti Viktor, prof. [219]

20.01.2022

V5:
- Blue Gym (08:30 - 10:00) [219]
  - TZKIG1
  - TZKI G2

Moretti Viktor, prof. [219]

26.01.2022

V5:
- Blue Gym (08:45 - 10:15) [219]
  - TZKIG5
  - TZKIG6
- Blue Gym (11:00 - 12:30) [219]
  - TZKIG1
  - TZKI G2

Moretti Viktor, prof. [219]

27.01.2022

V5:
- Blue Gym (08:00 - 09:30) [219]
  - TZKIG3
  - TZKIG4

Moretti Viktor, prof. [219]

02.03.2022

V6:
- Blue Gym (11:00 - 12:30) [219]
  - TZKIG1
  - TZKI G2

Moretti Viktor, prof. [219]

03.03.2022

V6:
- Blue Gym (08:00 - 09:30) [219]
  - TZKIG3
  - TZKIG4

Moretti Viktor, prof. [219]

09.03.2022

V6:
- Blue Gym (08:00 - 09:30) [219]
  - TZKIG4
  - TZKIG6
- Blue Gym (11:00 - 12:30) [219]
  - TZKIG1
  - TZKI G2

Moretti Viktor, prof. [219]

10.03.2022

V6:
- Blue Gym (08:00 - 09:30) [219]
  - TZKIG3
  - TZKIG5

Moretti Viktor, prof. [219]

16.03.2022

V6:
- Blue Gym (08:30 - 10:00) [219]
  - TZKIG4
  - TZKIG6
- Blue Gym (11:00 - 12:30) [219]
  - TZKIG1
  - TZKI G2

Moretti Viktor, prof. [219]

17.03.2022

V6:
- Blue Gym (08:00 - 09:30) [219]
  - TZKIG3
  - TZKIG5

Moretti Viktor, prof. [219]

23.03.2022

V6:
- Blue Gym (08:45 - 11:50) [219]
  - TZKIG4
  - TZKIG6

Moretti Viktor, prof. [219]

24.03.2022

V7:
- Blue Gym (08:00 - 10:15) [219]
  - TZKIG3
  - TZKIG5

Moretti Viktor, prof. [219]

30.03.2022

V7:
- Blue Gym (08:45 - 10:15) [219]
  - TZKIG4
  - TZKIG6
- Blue Gym (11:00 - 12:30) [219]
  - TZKIG1
  - TZKI G2

Moretti Viktor, prof. [219]

31.03.2022

V7:
- Blue Gym (08:00 - 09:30) [219]
  - TZKIG3
  - TZKIG5

Moretti Viktor, prof. [219]

06.04.2022

V7:
- Blue Gym (11:00 - 12:30) [219]
  - TZKI G2
  - TZKIG5

Moretti Viktor, prof. [219]

07.04.2022

V7:
- Blue Gym (12:00 - 13:30) [219]
  - TZKIG1
  - TZKIG3

Moretti Viktor, prof. [219]

08.04.2022

V7:
- Blue Gym (13:30 - 14:30) [219]
  - TZKIG4
  - TZKIG6

Moretti Viktor, prof. [219]

13.04.2022

V8:
- Blue Gym (09:45 - 11:15) [219]
  - TZKIG1
  - TZKI G2
- Blue Gym (11:15 - 12:30) [219]
  - TZKIG3
  - TZKIG4

Moretti Viktor, prof. [219]

14.04.2022

V8:
- Blue Gym (10:30 - 12:00) [219]
  - TZKIG5
  - TZKIG6

Moretti Viktor, prof. [219]

21.04.2022

V8:
- Blue Gym (08:30 - 10:00) [219]
  - TZKIG4
  - TZKIG6
- Blue Gym (10:30 - 12:00) [219]
  - TZKIG3
  - TZKIG5
- Blue Gym (12:00 - 13:00) [219]
  - TZKIG1
  - TZKI G2

Moretti Viktor, prof. [219]

28.04.2022

V8:

- Blue Gym (08:00 - 09:30) [219]
  - TZKIG4
  - TZKIG6
- Blue Gym (10:30 - 12:00) [219]
  - TZKIG3
  - TZKIG5

Moretti Viktor, prof. [219]

05.05.2022

V9:

- Blue Gym (08:00 - 09:30) [219]
  - TZKIG4
  - TZKIG6
- Blue Gym (10:30 - 12:00) [219]
  - TZKIG3
  - TZKIG5
- Blue Gym (12:00 - 13:00) [219]
  - TZKIG1
  - TZKI G2

Moretti Viktor, prof. [219]

12.05.2022

V9:

- Blue Gym (08:00 - 09:30) [219]
  - TZKIG4
  - TZKIG6
- Blue Gym (10:30 - 12:00) [219]
  - TZKIG3
  - TZKIG5
- Blue Gym (12:00 - 13:00) [219]
  - TZKIG1
  - TZKI G2

Moretti Viktor, prof. [219]

19.05.2022

V9:

- Blue Gym (08:00 - 09:30) [219]
  - TZKIG4
  - TZKIG6
- Blue Gym (10:30 - 12:00) [219]
  - TZKIG3
  - TZKIG5
- Blue Gym (12:00 - 13:00) [219]
  - TZKIG1
  - TZKI G2

Moretti Viktor, prof. [219]

26.05.2022

V10:
- Blue Gym (09:00 - 09:30) [219]
  - TZKIG4
  - TZKIG6
- Blue Gym (10:30 - 12:00) [219]
  - TZKIG3
  - TZKIG5
- Blue Gym (12:00 - 12:00) [219]
  - TZKIG1
  - TZKI G2

Moretti Viktor, prof. [219]

02.06.2022

V10:
- Blue Gym (08:00 - 09:30) [219]
  - TZKIG4
  - TZKIG6
- Blue Gym (10:30 - 12:00) [219]
  - TZKIG3
  - TZKIG5
- Blue Gym (12:00 - 13:00) [219]
  - TZKIG1
  - TZKI G2

Moretti Viktor, prof. [219]

09.06.2022

V10:
- Blue Gym (08:00 - 09:30) [219]
  - TZKIG4
  - TZKIG6
- Blue Gym (10:30 - 12:00) [219]
  - TZKIG3
  - TZKIG5
- Blue Gym (12:00 - 13:00) [219]
  - TZKIG1
  - TZKI G2

Moretti Viktor, prof. [219]

List of lectures, seminars and practicals:

PRACTICALS (TOPIC)	Number of hours	Location
V1	6	Blue Gym Clinic for psychiatry - 1st floor
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

EXAM DATES (final exam):