Faculty of Medicine in Rijeka

**Curriculum**
**2026/2027**

For course

# Tjelesna i zdravstvena kultura 1- PSI

| | |
|---|---|
| Study program: | **Sanitarno inženjerstvo (R)**<br>University undergraduate study |
| Department: | **Department of Humanities and Social Sciences in Medicine** |
| Course coordinator: | **Marić Željana, mag. kineziologije** |
| 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 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 vanjskim terenima (Omladinsko nogometno igralište, školsko igralište O. Š. "Brajda" );

**-** u prostorijama fitness centra "Blue Gym", Omladinska ulica 8;

- 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 kineziološkim 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:

1.Opće pripremne i specifične vježbe kroz različite organizacijske oblike rada (sa i bez pomagala,sa i bez glazbe);

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

3. Sadržaji plivanja: obuka neplivača, tehnike plivanja-prsno, kraul, leđno, tečaj spašavanja neplivača;

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

5. Igre reketom: Badminton;

6. Fitness: aerobic, step aerobic, rad na spravama, joga;

7. Planinarenje i pješačke ture;

Ishodi:

1.Razvijanje općih kompetencija (znanja i vještina);

2. Pozitivni utjecaj na antropološka obilježja studenata (antropometrijske karakteristike, motoričke i funkcionalne sposobnosti.);

3. Razvijanje specifičnih kompetencija (znanja i vještina);

4. Razvijanje zdravstvene kulture studenata u svrhu očuvanja i unapređenja vlastitog zdravlja;

5. Zadovoljiti potrebu za kretanjem i putem toga stvoriti navike za svakodnevnim vježbanjem;

6. Omogućiti stjecanje znanja i vještina, za postizanje određene razine motoričkih postignuća;

7. 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.

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.

## 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 2026/2027

Tjelesna i zdravstvena kultura 1- PSI

| **Practicals**<br>(Place and time or group) |
| --- |
| **02.10.2026** |
| V1:<br>• Blue Gym (09:00 - 10:30) [2797]<br>  ○ TZK1_627 |
| Marić Željana, mag. kineziologije [2797] |
| **14.10.2026** |
| V2:<br>• Blue Gym (14:30 - 16:00) [2797]<br>  ○ TZK1_627 |
| Marić Željana, mag. kineziologije [2797] |
| **19.10.2026** |
| V3:<br>• Blue Gym (13:00 - 14:30) [2797]<br>  ○ TZK1_627 |
| Marić Željana, mag. kineziologije [2797] |
| **29.10.2026** |
| V4:<br>• Blue Gym (14:30 - 16:00) [2797] [219]<br>  ○ TZK1_627 |
| Marić Željana, mag. kineziologije [2797] · Moretti Viktor, prof. [219] |
| **02.11.2026** |
| V5:<br>• Blue Gym (14:00 - 15:30) [2797] [219]<br>  ○ TZK1_627 |
| Marić Željana, mag. kineziologije [2797] · Moretti Viktor, prof. [219] |
| **09.11.2026** |
| V1:<br>• Blue Gym (14:00 - 15:30) [2797]<br>  ○ TZK1_627 |
| Marić Željana, mag. kineziologije [2797] |
| **16.11.2026** |
| V2:<br>• Blue Gym (11:00 - 12:30) [2797]<br>  ○ TZK1_627 |
| Marić Željana, mag. kineziologije [2797] |
| **01.12.2026** |

V3:
- Blue Gym (11:30 - 13:00) [2797]
  - TZK1_627

Marić Željana, mag. kineziologije [2797]

**10.12.2026**

V4:
- Blue Gym (08:30 - 10:00) [2797]
  - TZK1_627

Marić Željana, mag. kineziologije [2797]

**16.12.2026**

V5:
- Blue Gym (14:30 - 16:00) [2797]
  - TZK1_627

Marić Željana, mag. kineziologije [2797]

**21.12.2026**

V1:
- Blue Gym (12:30 - 14:00) [2797]
  - TZK1_627

Marić Željana, mag. kineziologije [2797]

**07.01.2027**

V2:
- Blue Gym (14:30 - 16:00) [2797]
  - TZK1_627

Marić Željana, mag. kineziologije [2797]

**12.01.2027**

V3:
- Blue Gym (09:30 - 11:00) [2797]
  - TZK1_627

Marić Željana, mag. kineziologije [2797]

**18.01.2027**

V4:
- Blue Gym (14:00 - 15:30) [2797]
  - TZK1_627

Marić Željana, mag. kineziologije [2797]

**28.01.2027**

V5:
- Blue Gym (10:30 - 12:00) [2797]
  - TZK1_627

Marić Željana, mag. kineziologije [2797]

**03.03.2027**

V6:
- Blue Gym (14:00 - 15:30) [2797] [219]
  - TZK1_627

Marić Željana, mag. kineziologije [2797] · Moretti Viktor, prof. [219]

**08.03.2027**

V7:
- Blue Gym (14:00 - 15:30) [2797] [219]
  - TZK1_627

Marić Željana, mag. kineziologije [2797] · Moretti Viktor, prof. [219]

**15.03.2027**

V8:
- Blue Gym (12:30 - 14:00) [2797] [219]
  - TZK1_627

Marić Željana, mag. kineziologije [2797] · Moretti Viktor, prof. [219]

**22.03.2027**

V9:
- Blue Gym (12:30 - 14:00) [2797] [219]
  - TZK1_627

Marić Željana, mag. kineziologije [2797] · Moretti Viktor, prof. [219]

**02.04.2027**

V10:
- Blue Gym (07:30 - 09:00) [2797]
  - TZK1_627

Marić Željana, mag. kineziologije [2797]

**05.04.2027**

V6:
- Blue Gym (13:00 - 14:30) [2797] [219]
  - TZK1_627

Marić Željana, mag. kineziologije [2797] · Moretti Viktor, prof. [219]

**16.04.2027**

V7:
- Blue Gym (12:00 - 13:30) [2797] [219]
  - TZK1_627

Marić Željana, mag. kineziologije [2797] · Moretti Viktor, prof. [219]

**19.04.2027**

V8:
- Blue Gym (13:00 - 14:30) [2797] [219]
  - TZK1_627

Marić Željana, mag. kineziologije [2797] · Moretti Viktor, prof. [219]

**30.04.2027**

| |
|---|
| V9:<br>• Blue Gym (09:30 - 11:00) [2797] [219]<br>◦ TZK1_627 |
| Marić Željana, mag. kineziologije [2797] · Moretti Viktor, prof. [219] |
| **06.05.2027** |
| V10:<br>• Blue Gym (12:00 - 13:30) [2797] [219]<br>◦ TZK1_627 |
| Marić Željana, mag. kineziologije [2797] · Moretti Viktor, prof. [219] |
| **12.05.2027** |
| V6:<br>• Blue Gym (14:00 - 15:30) [2797] [219]<br>◦ TZK1_627 |
| Marić Željana, mag. kineziologije [2797] · Moretti Viktor, prof. [219] |
| **19.05.2027** |
| V7:<br>• Blue Gym (14:30 - 16:00) [2797] [219]<br>◦ TZK1_627 |
| Marić Željana, mag. kineziologije [2797] · Moretti Viktor, prof. [219] |
| **26.05.2027** |
| V8:<br>• Blue Gym (13:00 - 14:30) [2797] [219]<br>◦ TZK1_627 |
| Marić Željana, mag. kineziologije [2797] · Moretti Viktor, prof. [219] |
| **02.06.2027** |
| V9:<br>• Blue Gym (14:00 - 16:00) [2797] [219]<br>◦ TZK1_627 |
| Marić Željana, mag. kineziologije [2797] · Moretti Viktor, prof. [219] |
| **08.06.2027** |
| V10:<br>• Blue Gym (10:00 - 11:30) [2797] [219]<br>◦ TZK1_627 |
| Marić Željana, mag. kineziologije [2797] · Moretti Viktor, prof. [219] |

### List of lectures, seminars and practicals:

| PRACTICALS (TOPIC) | Number of hours | Location |
|---|---|---|
| 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 |

**EXAM DATES (final exam):**

---