

Naziv predmeta

Tjelesna i zdravstvena kultura I

Zavod/katedra na kojoj se predmet izvodi

Katedra za opće i društvene predmete

Adresa sjedišta zavoda/katedre

Stomatološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Gundulićeva 3, HR-10000 Zagreb

Status predmeta

Obvezni predmet

Godina studija na kojoj se predmet izvodi

1. godina

Semestar u kojem se predmeti izvodi

Zimski i ljetni semestar

Broj ECTS-a

1 ECTS

Nositelj predmeta

Irena Vadjon, mag. cin., viši predavač, vadjon@sfzg.hr

Ostali nastavnici na predmetu koji sudjeluju u izvođenju nastave

-

Broj sati nastave

	Zimski semestar	Ljetni semestar	Ukupno (oba semestra)
Predavanja	-	-	-
Seminari	-	-	-
Vježbe	30	30	60
Ukupno	30	30	60

1 sat = 45 minuta

Vrsta vježbi na predmetu

Vježbe/kineziološki sadržaji tjelesne i zdravstvene kulture

Ciljevi i svrha predmeta

Cilj nastave je educirati i motivirati studente na svakodnevno samostalno cjeloživotno vježbanje, da budu svjesni važnosti zdravlja i zahtjevnosti stomatološke profesije u smislu cjelodnevnog stajanja u prisiljenom nepravilnom položaju iznad pacijenta i dr.

Svrha predmeta je pozitivno utjecati na razvoj motoričkih i funkcionalnih sposobnosti te morfoloških obilježja i učenju motoričkih znanja u svrhu prevencije profesionalnih oboljenja stomatološke profesije. Cilj i svrha predmeta su također utjecati na zdravlje i normalan bio -psiho-socijalni razvoj studenata i u edukaciji o prepoznavanju važnosti pohađanja nastave, bavljenja sportom ili drugim

rekreativnim tjelesnim aktivnostima tijekom cijelog života te obraćanje pozornosti na ispravnu uravnoteženu prehranu kao dijela cjeloživotnog učenja i opće kulture.

1. Edukacija i usvajanje kompleksa vježbi za muskuloskeletno zdravlje radi sprječavanja i odgode nastanka profesionalnih oboljenja
2. Edukacija i usvajanje kompleksa vježbi zagrijavanja za pojedine kineziološke aktivnosti
3. Edukacija i usvajanje kompleksa vježbi istezanja za pojedine kineziološke aktivnosti
4. Edukacija i uvježbavanje novih elemenata pojedine kineziološke aktivnosti
5. Primjena pomoćnih i elementarnih igara u procesu učenja pojedinih kinezioloških aktivnosti
6. Edukacija i usvajanje novih elemenata pojedine kineziološke aktivnosti
7. Edukacija i usvajanje elemenata pojedinih sportova
8. Edukacija i usvajanje vježbi po pojedinim mišićnim skupinama
9. Edukacija i usvajanje kinezioloških sadržaja radi smanjenja potkožnoga masnoga tkiva
10. Edukacija i organiziranje pojedine kineziološke aktivnosti aerobnog tipa
11. Edukacija i usvajanje vježbi za promjenu morfološkoga statusa
12. Edukacija i usvajanje vježbi za poboljšanje rada kardiovaskularnoga sustava
13. Edukacija i organiziranje novih struktura kretanja iz pojedinih sportova
14. Edukacija i usvajanje vježbi za razvoj motoričkih sposobnosti
15. Edukacija i primjena različitih organizacijskih oblika rada u nastavi, rekreaciji i trenažnom procesu

Uvjeti za upis predmeta

Uvjeta za upis predmeta za studente 1. godine integriranog preddiplomskog i diplomskog studija Dentalna medicina nema. Predmet moraju upisati svi studenti.

Ishodi učenja na razini programa integriranog preddiplomskog i diplomskog studija Dentalna medicina kojima predmet pridonosi:

- ☐ Znanja, vještine i kompetencije koje se odnose na profesionalizam, etiku i pravo
- ☒ Znanja, vještine i kompetencije koje se odnose na komunikacijske i socijalne vještine
- ☒ Znanja, vještine i kompetencije koje se odnose na bazično znanje i mogućnost prikupljanja informacija iz literature
- ☐ Znanja, vještine i kompetencije koje se odnose na prikupljanje kliničkih informacija
- ☐ Znanja, vještine i kompetencije koje se odnose na postavljanje dijagnoze i planiranje terapije
- ☐ Znanja, vještine i kompetencije koje se odnose na terapiju, uspostavu i održavanje oralnog zdravlja
- ☒ Znanja, vještine i kompetencije koje se odnose na preventivne mjere i promociju zdravlja

Očekivani ishodi učenja

Znanja

1. Primjenjivati djelima svjesnost o važnosti kretanja i tjelesne aktivnosti kao oblika prevencije profesionalnih zdravstvenih oboljenja struke u svrhu zaštite muskuloskeletnog i bio-psiho-socijalnog zdravlja

Vještine

2. Demonstrirati i objasniti pravilno izvođenje novih elemenata pojedine kineziološke aktivnosti

3. Prikazati tehničke i/ili taktičke elemente pojedine kineziološke aktivnosti
4. Demonstrirati i objasniti vježbe istezanja za pojedinu kineziološku aktivnost
5. Demonstrirati više specifičnih vježbi zagrijavanja za pojedinu kineziološku aktivnost
6. Ponoviti zadane nove elemente pojedine kineziološke aktivnosti u serijama
7. Demonstrirati i objasniti vježbe snage i izdržljivosti radi prevencije muskuloskeletnog zdravlja
8. Preporučiti kolegama kineziološke aktivnosti i objasniti dobrobit tjelesnoga vježbanja
9. Upravlja procesom pojedinih igara u skladu s njihovim specifičnostima i zakonitostima
10. Primjenjivati stečena znanja o važnosti redovite tjelesne aktivnosti i pravilne prehranu u svakodnevnom životu

Sadržaj predmeta

U sklopu predviđene satnice predmeta studenti se pod nadzorom nastavnika mogu baviti plivanjem, korektivnom gimnastikom, košarkom, nogometom, rukometom, stolnim tenisom, badmintonom, odbojkom, planinarsko pješačkim turama, grupnim fitnes programima, tenisom i ostalim nastavnim sadržajima.

Obveze studenata

Studenti su dužni redovito dolaziti na nastavu s prikladnom sportskom odjećom i obućom, te slijediti upute nastavnika.

Praćenje rada studenata

Redovnim pohađanjem nastave student stječe pravo na potpis predmetnog nastavnika. Raspored svih nastavnih sadržaja predmeta TZK nalazi se na web stranici te je e-mailom poslan svakom studentu osobno, na početku akademske godine. Svim studentima zajednički je termin koji piše u rasporedu, a ostale termine odabiru preferencijalno.

Način polaganja ispita

Ispita nema

Obvezna literatura

- Vadjon I, Vadjon I. Vježbe za muskuloskeletalno zdravlje. Exercises for the musculoskeletal health. Medicinska naklada; Zagreb: 2020.

Dopunska literatura

- Vodanović, M. Profesionalne bolesti i bolesti vezane uz rad stomatologa. Zagreb: Naklada Slap; 2015.
- Kulier, I. Što jedemo. Zagreb: Impress; 2001.
- Mišigoj-Duraković, M. Kinantropologija –biološki aspekti tjelesnog vježbanja. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu; 2008.
- Zbornici radova ljetnih škola kineziologa RH. Dostupno na: <http://www.hrks.hr/zbornici.htm>