**Datum:** Rijeka,3. rujna 2023.

**Kolegij:** Tjelesna aktivnost i trudnoća

**Voditelj:** doc. dr. sc. Iva Šklempe Kokić

**e-mail voditelja:** u ivasklempekokic@gmail.com nesite e mail

**Katedra:** Katedra za fizioterapiju

**Studij:** Sveučilišni diplomski studiji - Fizioterapija

**Godina studija:** 2

**Akademska godina:** 2023./2024.

**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 aktivnost i trudnoća izborni je kolegij na drugoj godini Sveučilišnog diplomskog studija Fizioterapija. Kolegij se izvodi u satnici koja uključuje 15h predavanja i 10h seminara s ukupnim opterećenjem od 2,5 ECTS-a. Tijekom izvođenja kolegija studenti su obvezni pripremiti i usmeno izložiti seminarski rad na zadanu temu, a nakon završetka nastave polaže se pismeni ispit. Nastava predavanja održat će se na daljinu (online), dok će se nastava seminara održati u prostoru Fakulteta.Kolegij predstavlja nadogradnju na osnovna znanja iz područja fizioterapije u opstetriciji te se izvodi na 2. godini diplomskog studija fizioterapije. Cilj kolegija je upoznati studente sa korisnim učincima tjelesne aktivnosti u trudnoći, kao i sa specifičnostima provođenja tjelesnih aktivnosti kod populacije trudnica.Studenti će po završenom kolegiju poznavati zakonitosti propisivanja tjelesnih aktivnosti i vježbanja u trudnoći sukladno najnovijim smjernicama i znanstvenim spoznajama. Također, upoznat će se sa kontraindikacijama i mjerama opreza kod vježbanja u trudnoći. Razumjet će važnost tjelesne aktivnosti u trudnoći kao i mogućnosti prevencije zdravstvenih poremećaja tijekom trudnoće pomoću tjelesne aktivnosti. Upoznat će se sa kratkotrajnim, ali i dugotrajnim učincima vježbanja u trudnoći. Upoznat će kako vježbanje može djelovati kao potporna metoda liječenja zdravstvenih poremećaja u trudnoći te kako prilagoditi vježbanje trudnicama sa specifičnim potrebama tijekom trudnoće (npr. trudnice sa mišićno-koštanim poremećajima, gestacijskim dijabetesom ili pretilošću). Po završetku kolegija studenti će biti sposobni programirati tjelesne aktivnosti kod trudnica sukladno njihovim specifičnim potrebama. |

**Popis obvezne ispitne literature:**

|  |
| --- |
| 1. Irion J. M., Irion, G. L. (2010). Women's health in pyhsical therapy: principle and practices for rehab professionals. Philadelphia, PA: Lippincott Willians & Wilkins.
2. ACOG Commitee Opinion No. 650: Physical activity and exercise during pregnancy and the postpartum period (2015). Obstet Gynecol 126(6):e135-42
3. Mottola M.F., Davenport M.H., Ruchat S., Davies G.A., Poitras, V. J., Gray, C. E., et al. (2018). 2019 Canadian guideline for physical activity throught pregnancy. Br J Sports Med 52(21):1339-46.
 |

**Popis dopunske literature:**

|  |
| --- |
| 1. Bø K, Artal R, Barakat R, Brown W, Davies GA, Dooley M, et al. (2016). Exercise and pregnancy in recreational and elite athletes: 2016 evidence summary from the IOC expert group meeting, Lausanne. Part 1-exercise in women planning pregnancy and those who are pregnant. Br J Sports Med. 50(10):571-89.
2. Mudd LM, Owe KM, Mottola MF, Pivarnik JM. (2013). Health benefits of physical activity during pregnancy: an international perspective. Med Sci Sports Exerc 45(2):265-77.
3. Pennick V, Liddle SD (2013). Interventions for preventing and treating pelvic and back pain in pregnancy. The Cochrane Database of Systematic Reviews, 8, CD001139.
 |

**Nastavni plan:**

**Popis predavanja (s naslovima i pojašnjenjem):**

|  |
| --- |
| 1. **Smjernice za tjelesnu aktivnost i vježbanje u trudnoći**

Prepoznavanje indikacija i kontraindikacija za vježbanje u trudnoći. Primjena znanstvenih spoznaja prilikom propisivanja vježbanja u trudnoći.1. **Tjelesne prilagodbe na trudnoću i fiziološki odgovori na vježbanje u trudnoći**

Razumijevanje fizioloških prilagodbi na trudnoću i odgovora na vježbanje u trudnoći. Poznavanje kratkotrajnih i dugotrajnih učinaka vježbanja u trudnoći.1. **Učinci vježbanja na trudnicu, porod i fetus**

Vrednovanje različitih korisnih učinaka vježbanja na trudnicu, porod i fetus.1. **Planiranje i programiranje tjelesnih aktivnosti u trudnoći**

Prepoznavanje djelovanja vježbanja u trudnoći i mogućnosti primjene vježbanja u preventivne i terapijske svrhe. Biranje optimalnih modaliteta vježbanja sukladno potrebama korisnice.1. **Specifičnosti vježbanja u trudnoći kod zdravstvenih poremećaja u trudnoći i rizičnih populacija**

Primjena terapijskog vježbanja u trudnoći sukladno najnovijim znanstvenim spoznajama.  |

# Popis seminara s pojašnjenjem:

|  |
| --- |
|  Seminarski teme prate teme predavanja. Previđena je samostalna izrada i izlaganje seminarskih radova iz područja zdravstvenih dobrobiti te planiranja i programiranja tjelesne aktivnosti i vježbanja u trudnoći kod opće populacije trudnica, ali i kod specifičnih populacija trudnica (mišićno-koštane disfunkcije, gestacijski dijabetes, pretilost, sportašice, itd.). Teme seminarskih radova formiraju se iz sljedećih cjelina:1. **Fiziologija tjelesne aktivnosti i vježbanja u trudnoći**

Povezivanje bazičnih fizioloških zakonitosti sa specifičnim adaptacijama koje nastaju u trudnoći. Prepoznati utjecaj fizioloških adaptacija na funkciju organizma i mogućnosti tjelesne aktivnosti.1. **Frekvencija, intenzitet i načini vježbanja u trudnoći**

Planirati i programirati modalitete vježbanja u trudnoći. Valorizirati različite oblike vježbanja u trudnoći.1. **Preventivni utjecaj tjelesne aktivnosti i vježbanja u trudnoći**

Prepoznati i planirati preventivne mogućnosti korištenja tjelesne aktivnosti i vježbanja u trudnoći.1. **Terapijski utjecaj tjelesne aktivnosti i vježbanja u trudnoći**

Prepoznati i planirati terapijske mogućnosti korištenja tjelesne aktivnosti i vježbanja u trudnoći. |

# Popis vježbi s pojašnjenjem:

|  |
| --- |
| - |

**Obveze studenata:**

|  |
| --- |
|  Obveze studenata su:- redovito i aktivno prisustvovanje nastavi,- izrada i izlaganje seminarskog rada,- završni ispit.  |

**Ispit (način polaganja ispita, opis pisanog/usmenog/praktičnog dijela ispita, način bodovanja, kriterij ocjenjivanja):**

|  |
| --- |
| Ocjenjivanje studenata provodi se prema važećem **Pravilniku o studijima Sveučilišta u Rijeci**, te prema **Pravilniku o ocjenjivanju studenata na Fakultetu zdravstvenih studija u Rijeci.**  Ocjenjivanje studenata vrši se primjenom ECTS (A-F) i brojčanog sustava (1-5). Ocjenjivanje u ECTS sustavu izvodi se **apsolutnom raspodjelom**.Pohađanjem nastave student ostvaruje maksimalno 10 bodova (70% prisutnosti nastavi donosi 3 boda, 80% prisutnosti donosi 5 bodova, 90% prisutnosti donosi 7 bodova te 100% prisutnosti donosi 10 bodova). Seminarski rad donosi maksimalno 45 bodova te je njegovo prezentiranje sukladno rasporedu nastave uvjet za ostvarivanje bodova. Uvjeti bodovanja seminara nalaze se u Uputama za izradu seminara koje se dobivaju na uvodnom predavanju. Ukoliko je student tijekom semestra uspješno napisao i prezentirao seminarski rad te ima barem 3 boda iz pohađanja nastave pristupa pismenom završnom ispitu. Završni ispit donosi maksimalno 45 bodova, a za prolaz je potrebno ostvariti minimalno 25 bodova.Konačna ocjena na temelju svih prethodno gore opisanih elemenata praćenja i vrednovanja oblikuje se na sljedeći način:od 90 do 100 bodova - ocjena 5 (izvrstan)od 80 do 89,9 bodova - ocjena 4 (vrlo dobar) od 65 do 79,9 bodova - ocjena 3 (dobar)od 50 do 64,9 bodova - ocjena 2 (dovoljan) |

**Mogućnost izvođenja nastave na stranom jeziku:**

|  |
| --- |
|  Engleski jezik  |

**Ostale napomene (vezane uz kolegij) važne za studente:**

|  |
| --- |
| Unesite tražene podatke |

**SATNICA IZVOĐENJA NASTAVE (za akademsku 2023./2024. godinu)**

**Raspored nastave**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  **Datum** | **Predavanja (vrijeme i mjesto)** | **Seminari (vrijeme i mjesto)** | **Vježbe (vrijeme i mjesto)** |  **Nastavnik** |
| 06.10.2023. | 14:00-19:00online | - | **-** | doc. dr. sc. Iva Šklempe Kokić |
| 07.10.2023. | 08:00-14:00online | - | **-** | doc. dr. sc. Iva Šklempe Kokić |
| 20.10.2023. | - | 11:00-14:00 Z314:00-16:00 Z5 | **-** | doc. dr. sc. Iva Šklempe Kokić |
| 21.10.2023. | - | 12:00-16:00Z3 | **-** | doc. dr. sc. Iva Šklempe Kokić |

**Popis predavanja, seminara i vježbi:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **P** | **PREDAVANJA (tema predavanja)** | **Broj sati nastave** | **Mjesto održavanja** |
| P1 | Smjernice za tjelesnu aktivnost i vježbanje u trudnoći | 3 | 6.10., online |
| P2 | Tjelesne prilagodbe na trudnoću i fiziološki odgovori na vježbanje u trudnoći | 4 | 6.10., online |
| P3 | Učinci vježbanja na trudnicu, porod i fetus | 2 | 7.10., online |
| P4 | Planiranje i programiranje tjelesnih aktivnosti u trudnoći | 3 | 7.10., online |
| P5 | Specifičnosti vježbanja u trudnoći kod zdravstvenih poremećaja u trudnoći i rizičnih populacija | 3 | 7.10., online |
|  | **Ukupan broj sati predavanja** |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **S** | **SEMINARI (tema seminara)** | **Broj sati nastave** | **Mjesto održavanja** |
| S1 | Fiziologija tjelesne aktivnosti i vježbanja u trudnoći | 2 | 20.10., Z1 |
| S2 | Frekvencija, intenzitet i načini vježbanja u trudnoći | 3 | 20.10., Z1 |
| S3 | Preventivni utjecaj tjelesne aktivnosti I vježbanja u trudnoći | 2 | 21.10., Z3 |
| S4 | Terapijski utjecaj tjelesne aktivnosti i vježbanja u trudnoći | 3 | 21.10., Z3 |
|  |  |  |  |
|  | **Ukupan broj sati seminara** |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **V** | **VJEŽBE (tema vježbe)** | **Broj sati nastave** | **Mjesto održavanja** |
|  | **-** |  |  |
|  | **-** |  |  |
|  | **-** |  |  |
|  | **-** |  |  |
|  | **-** |  |  |
|  | **Ukupan broj sati vježbi** |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
|  | **ISPITNI TERMINI (završni ispit)** |
| 1. | 15.11.2021. |
| 2. | 05.02.2021. |
| 3. | 28.06.2022. |
| 4. | 15.07.2022. |