

Datum: Rijeka, 6. rujna 2024.

Kolegij: Vježbanje u trudnoći

Voditelj: Jasna Lulić Drenjak

e-mail voditelja: jasna.lulic.drenjak@uniri.hr

Katedra: Katedra za fizioterapiju

Studij: Prijediplomski stručni studiji - Primaljstvo redovni

Godina studija: 3

Akadska godina: 2024./2025.

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 Vježbanje u trudnoći namijenjen je osposobljavanju studenata za razumijevanje zakonitosti planiranja i programiranja vježbanja u trudnoći te transformacijskih procesa pod utjecajem ciljane motoričke strukture. Realizacijom programa studenti dobivaju elementarne spoznaje o primjenjivim kineziološkim aktivnostima i operaterima u trudnoći i nakon poroda, planu fizičke pripreme za porod (antepartalni, partalni i postpartalni tretman), tjelesnoj pripremi za porod, djelovanju pojačane tjelesne aktivnosti i tjelesnog vježbanja na trudnoću, promjenama u tijelu žene koje izaziva trudnoća i značenje istih za tjelesno vježbanje, općim smjernicama za odabir kineziološke aktivnosti, aerobnom vježbanju u trudnoći, vježbama oblikovanja, vježbama za razvoj snage i fleksibilnosti, vježbama disanja te vježbama kao pripremi za lakši porod (specifične vježbe), trudnoći i sportu.

Ovaj kolegij se sluša u drugom semestru, sastoji se od 15 sati predavanja i 15 sati vježbi. Predavanja i vježbe se održavaju u dvorani za vježbanje Fakulteta Zdravstvenih studija i u on line obliku.

Svaki student obavezno mora imati :

opremu za vježbanje u dvorani - kratke hlačice, majicu i čiste tenisice

Da bi student mogao pratiti nastavu treba poznavati anatomiju i fiziologiju lokomotornog sustava.

Popis obvezne ispitne literature:

1. Majkić M.: (1997). Klinička kineziterapija, Zagreb, Inmedia
2. Novak V.: (1993). Tjelesno vježbanje za žene u trudnoći, Rijeka, Istratisak
3. Varvodić Šuster S.: (2004). Vježbe za trudnice, Zagreb, Biovega

Popis dopunske literature:

1. Tupler T.: (1996). Maternal Fitness, New York, Firesidi
2. Gallo B., Ross S.: (1999) Expecting Fitness, Renaissance Books
3. F. Clapp J.: (2002). Exercising through your pregnancy, Addicus Books

Nastavni plan:

Popis predavanja (s naslovima i pojašnjenjem):

1. Primjenljive kineziološke aktivnosti i operateri u trudnoći i nakon poroda.
Ishodi učenja:
Upoznati se s ciljem kolegija.
Znati definirati primjenljive kineziološke aktivnosti i operatere u trudnoći i nakon poroda.
2. Plan fizičke pripreme za porod (antepartalni tretman).
Ishodi učenja:
Usvojiti osnovne principe fizičke pripreme za porod u antepartalnom tretmanu.
3. Plan fizičke pripreme za porod (partalni tretman).
Ishodi učenja:
Usvojiti osnovne principe fizičke pripreme za porod u partalnom tretmanu.
4. Plan fizičke pripreme za porod (postpartalni tretman).
Ishodi učenja:
Usvojiti osnovne principe fizičke pripreme za porod u postpartalnm tretmanu.
5. Tjelesna priprema za porod.
Ishodi učenja:
Usvojiti osnovne principe u tjelesnoj pripremi za porod.
6. Djelovanje pojačane tjelesne aktivnosti i tjelesnog vježbanja na trudnoću.
Ishodi učenja:
Usvojiti učinke pojačane tjelesne aktivnosti i tjelesnog vježbanja na trudnoću.
7. Promjene u tijelu žene koje izaziva trudnoća i značenje istih za tjelesno vježbanje.
Ishodi učenja:
Razlikovati promjene u tijelu žene po tromjesečjima i značenje istih za tjelesno vježbanje.
- 8.-10. Opće smjernice za odabir kineziološke aktivnosti. Aerobno vježbanje u trudnoći, vježbe oblikovanja, vježbe za razvoj snage i fleksibilnosti, vježbe disanja
Ishodi učenja:
Nabrojati opće smjernice za odabir kinezioloških aktivnosti i vrsti vježbi za razvoj pojedinih motoričkih sposobnosti.
- 11.-12. Vježbe kao priprema za lakši porođaj (specifične vježbe).
Ishodi učenja:
Razviti specifična znanja o odabiru specifičnih vježbi za lakši porođaj.
13. -15. Trudnoća i sport.
Ishodi učenja:
Osnovna znanja za odabir sportskih aktivnosti u trudnoći.

Popis seminara s pojašnjenjem:

-

Popis vježbi s pojašnjenjem:

Vježbe iz kolegija provode se u dvorani za vježbanje Fakulteta zdravstvenih studija Opće pripreme vježbe i vježbe s različitim pomagalicama, sa različitim intenzitetom i ekstenzitetom.

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):

ECTS bodovni sustav ocjenjivanja:

Ocjenjivanje studenata provodi se prema važećem Pravilniku o studijima Sveučilišta u Rijeci, te prema Pravilniku o ocjenjivanju studenata na Fakultetu zdravstvenih studija.

Rad studenata vrednovat će se i ocjenjivati tijekom izvođenja nastave, te na završnom ispitu. Od ukupno 100 bodova, tijekom nastave student može ostvariti 70 bodova, a na završnom ispitu 30 bodova.

Ocjenjivanje studenata vrši se primjenom ECTS (A-E) i brojanog sustava (1-5). Ocjenjivanje u ECTS sustavu izvodi se apsolutnom raspodjelom, te prema diplomskim kriterijima ocjenjivanja.

Od maksimalnih 70 ocjenskih bodova koje je moguće ostvariti tijekom nastave, student mora sakupiti minimum od 30 ocjenskih bodova da bi pristupio završnom ispitu.

Ocjenske bodove student stječe aktivnim sudjelovanjem u nastavi, izvršavanjem postavljenih zadataka i izlascima na kolokvij na sljedeći način:

USMENI DIO ISPITA - ZAVRŠNI ISPIT

Izvrstan (5) - 30 bodova

Vrlo dobar (4) - 22 boda

Dobar (3) - 14 boda

Dovoljan (2) - 7 boda

Nedovoljan (1) - 0 bodova

IZRADA ppt. prezentacije zadane teme*

Izvrstan (5)- 33 boda

Vrlo dobar (4)- 25 bodova

Dobar (3)- 17 boda

Dovoljan (2)- 9 bodova

Nedovoljan (1)- 0 bodova

*Tijekom akademske godine studenti su dužni predati jednu ppt prezentaciju na zadanu temu

DOLASCI NA NASTAVU

Prisutnost na nastavi 90 do 100 % - 16 boda

Prisutnost na nastavi 80 do 90 % - 11 boda

Prisutnost na nastavi 70 do 80 % - 6 boda
 Prisutnost na nastavi ispod 70 % - 0 bodova

AKTIVNOSTI NA NASTAVI

Izvrstan (5) - 21 boda
 Vrlo dobar (4) - 16 boda
 Dobar (3) - 11 boda
 Dovoljan (2) - 6 boda
 Nedovoljan (1) - 0 bodova

ZAVRŠNA OCJENA

Izvrstan A (5) - od 80% do 100%
 Vrlo dobar B (4) - od 70% do 80%
 Dobar C (3) - od 60% do 70%
 Dovoljan D (2) - od 50% do 60%
 Dovoljan E (2) - od 40% do 50%
 Nedovoljan FX (1) - od 30% do 39,9%*
 Neuspješan F - od 0% do 29,9%**
 - Više od 40%***

* ima pravo izlaska na popravni ispit

** nema pravo izlaska na završni ispit (mora ponovno upisati predmet u slijedećoj akademskoj godini)

*** ostvarenih bodova moraju pristupiti završnom ispitu

Mogućnost izvođenja nastave na stranom jeziku:

-

Ostale napomene (vezane uz kolegij) važne za studente:

Nastavni sadržaji i sve obavijesti vezane uz kolegij kao i ispitni termini nalaze se na mrežnim stanicama Fakulteta.

SATNICA IZVOĐENJA NASTAVE (za akademsku 2024./2025. godinu)

Raspored nastave

Datum	Predavanja (vrijeme i mjesto)	Seminari (vrijeme i mjesto)	Vježbe (vrijeme i mjesto)	Nastavnik
-------	----------------------------------	--------------------------------	------------------------------	-----------

6.03.2025.	P1 – P3 (8,00-11,00) dvorana za OMT			JASNA LULIĆ DRENJAK, prof.
13.03.2025.	P4 – P6 (8,00-11,00) dvorana za OMT			JASNA LULIĆ DRENJAK, prof.
20.03.2025.	P7 – P 9 ((8,00-11,00) ON LINE			JASNA LULIĆ DRENJAK, prof.
24.03.2025.	P710– P 12 (8,00-11,00) dvorana za OMT			
1.04.2025.	P13 – P 15 (8,00-11,00) dvorana za OMT			
2.04.2025.			V1 – V5 (8,00 – 13,00) dvorana za OMT	JASNA LULIĆ DRENJAK, prof.
3.04.2025.			V6 – V10 (8,00 – 13,00) dvorana za OMT	JASNA LULIĆ DRENJAK, prof. (4h) DIANA VELJANOVSKA, dipl. physioth (1h)
4.04.2025.			V11 – V 15 (8,00 – 13,00) dvorana za OMT	DIANA VELJANOVSKA, dipl. physioth

Popis predavanja, seminara i vježbi:

P	PREDAVANJA (tema predavanja)	Broj sati nastave	Mjesto održavanja
P1	Primjenjive kineziološke aktivnosti i operateri u trudnoći i nakon poroda. Plan fizičke pripreme za porod (antepartalni tretman).	3	dvorana za OMT
P2	Plan fizičke pripreme za porod (partalni tretman). Plan fizičke pripreme za porod (postpartalni tretman).	3	On line
P3	Tjelesna priprema za porod. Djelovanje pojačane tjelesne aktivnosti i tjelesnog vježbanja na trudnoću. Promjene u tijelu žene koje izaziva trudnoća i značenje istih za tjelesno vježbanje.	3	dvorana za OMT
P4	Opće smjernice za odabir kineziološke aktivnosti. Aerobno vježbanje u trudnoći, vježbe oblikovanja, vježbe za razvoj snage i fleksibilnosti, vježbe disanja	3	dvorana za OMT
P5	Vježbe kao priprema za lakši porođaj (specifične vježbe). Trudnoća i sport.	3	dvorana za OMT
Ukupan broj sati predavanja		15	

S	SEMINARI (tema seminara)	Broj sati nastave	Mjesto održavanja
-			
Ukupan broj sati seminara			

V	VJEŽBE (tema vježbe)	Broj sati nastave	Mjesto održavanja
V1	Opće pripremne vježbe	1	Kabinet OMT-a
V2	Vježbe za razvoj fleksibilnosti	1	Kabinet OMT-a
V3	Vježbe za razvoj repetitivne snage	1	Kabinet OMT-a
V4	Vježbe sa bućicama	1	Kabinet OMT-a
V5	Vježbe na loptama	1	Kabinet OMT-a
V6	Vježbe sa loptama	1	Kabinet OMT-a
V7	Vježbe sa elastičnim trakama	1	Kabinet OMT-a
V8	Vježbe disanja	1	Kabinet OMT-a

V9	Vježbe disanja	1	Kabinet OMT-a
V10	Vježbe relaksacije	1	Kabinet OMT-a
V11	Vježbe sa štapovima	1	Kabinet OMT-a
V12	Vježbe kao priprema za lakši porod	1	Kabinet OMT-a
V13	Antepartalni tretman	1	Kabinet OMT-a
V14	Partalni tretman	1	Kabinet OMT-a
V15	Postpartalni tretman	1	Kabinet OMT-a
	Ukupan broj sati vježbi	15	

ISPITNI TERMINI (završni ispit)	
1.	9.04.2025.
2.	11.06.2025.
3.	9.07.2025.
4.	10.09.2025.