

**Datum:** Rijeka, 19. srpnja 2022.

**Kolegij:** Tjelesna aktivnost i trudnoća

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

**e-mail voditelja:** ivasklempekocic@gmail.com

**Katedra:** Katedra za fizioterapiju

**Studij:** Sveučilišni diplomski studiji - Fizioterapija

**Godina studija:** 2

**Akadska godina:** 2022./2023.

## 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.

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 physical therapy: principle and practices for rehab professionals. Philadelphia, PA: Lippincott Williams & Wilkins.
2. ACOG Committee 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 throughout 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.
2. **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.
3. **Učinci vježbanja na trudnicu, porod i fetus**  
Vrednovanje različitih korisnih učinaka vježbanja na trudnicu, porod i fetus.
4. **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.
5. **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.
2. **Frekvencija, intenzitet i načini vježbanja u trudnoći**  
Planirati i programirati modalitete vježbanja u trudnoći. Valorizirati različite oblike vježbanja u trudnoći.
3. **Preventivni utjecaj tjelesne aktivnosti i vježbanja u trudnoći**  
Prepoznati i planirati preventivne mogućnosti korištenja tjelesne aktivnosti i vježbanja u trudnoći.
4. **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 brojanog 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 2022./2023. godinu)

**Raspored nastave**

Datum	Predavanja (vrijeme i mjesto)	Seminari (vrijeme i mjesto)	Vježbe (vrijeme i mjesto)	Nastavnik
07.10.2022.	13:00-19:00 Z7	-	-	doc. dr. sc. Iva Šklempe Kokić
08.10.2022.	08:00-14:00 Z3	-	-	doc. dr. sc. Iva Šklempe Kokić

21.10.2022.	-	15:00-19:00 Z1	-	doc. dr. sc. Iva Šklempe Kokić
22.10.2022.	-	08:00-12:00 Z3	-	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	7.10., Z7
P2	Tjelesne prilagodbe na trudnoću i fiziološki odgovori na vježbanje u trudnoći	4	7.10., Z7
P3	Učinci vježbanja na trudnicu, porod i fetus	2	8.10., Z3
P4	Planiranje i programiranje tjelesnih aktivnosti u trudnoći	3	8.10., Z3
P5	Specifičnosti vježbanja u trudnoći kod zdravstvenih poremećaja u trudnoći i rizičnih populacija	3	8.10., Z3
<b>Ukupan broj sati predavanja</b>			

S	SEMINARI (tema seminara)	Broj sati nastave	Mjesto održavanja
S1	Fiziologija tjelesne aktivnosti i vježbanja u trudnoći	2	21.10., Z1
S2	Frekvencija, intenzitet i načini vježbanja u trudnoći	3	21.10., Z1
S3	Preventivni utjecaj tjelesne aktivnosti i vježbanja u trudnoći	2	22.10., Z3
S4	Terapijski utjecaj tjelesne aktivnosti i vježbanja u trudnoći	3	22.10., Z3
<b>Ukupan broj sati seminara</b>			

V	VJEŽBE (tema vježbe)	Broj sati nastave	Mjesto održavanja
	-		
	-		
	-		
	-		
	-		
<b>Ukupan broj sati vježbi</b>			

	<b>ISPITNI TERMINI (završni ispit)</b>
1.	15.11.2021.
2.	05.02.2021.
3.	29.06.2022.
4.	14.07.2022.