

JADWAL BLOK ELEKTIF 4.1: KESEHATAN OLAHRAGA (KBK 2016)

Program Studi Studi Kedokteran-Program Sarjana
Jurusan Kedokteran Fakultas Kedokteran



UNIVERSITAS
ISLAM
INDONESIA

Semester	Ganjil - VII	Tahun Akademik	2020/2021
SKS	4	Ruang	Daring

PEKAN I	Senin, 28 Sep	Selasa, 29 Sep	Rabu, 30 Sep	Kamis, 1 Okt	Jumat, 2 Okt	Sabtu, 3 Okt
08.00-08.50	Kuliah Pendahuluan Blok¹	Medik 3 <i>Exercise at home</i> (EMC & instruktur)	Kuliah Biokimia Gizi olahraga Nutrisi olahraga ⁴	Belajar Mandiri	Kuliah kedokteran olahraga Olahraga dan kebugaran tubuh ⁷	
09.00-09.50						
10.00-10.50		Medik 4 Penilaian AF/PAR-Q/ bouchard	Tutorial 1 Pertemuan 2	Medik 6 Klasikal <i>Aerobic training</i> (A), <i>resistance training</i> (B), <i>flexibility</i> (C) ⁶	Tutorial 1 Pertemuan 3 & Minikuis	
11.00-11.50	Tutorial 1 Pertemuan 1					
12.00-12.50			I S H O M A			
13.00-13.50	Medik 1 Klasikal-(EMC & Tim blok) <i>Assessment kebugaran peserta blok² (VO₂ max) di EMC (online)</i>	Kuliah Anatomi Motor unit, stabilitas sendi, terhadap olahraga ³	Kuliah fisiologi Kesehatan kerja⁵	Medik 7 Px <i>Musculoskeletal upper extremity (online)</i>	Kuliah Perspektif islam terhadap olahraga ⁸	Students Day
14.00-14.50						
15.00-15.15						
15.15-16.00		Medik 5 <i>Exercise at home- EMC & instruktur</i> (dalam pemantauan)	MKWU (A) Kewirausahaan Syariah	MKWU (B) Kewirausahaan Syariah	Medik 8 <i>Zumba -(EMC, instruktur & instruktur senam)</i>	
16.00-16.50	Medik 2 <i>Exercise at home - (EMC & instruktur)</i> (dalam pemantauan)					

Medik klasikal *Exercise is Medicine (outdoor activity)* WAJIB menggunakan seragam olahraga
Exercise at home: aerobic dan resistance training

PEKAN II	Senin, 5 Okt	Selasa, 6 Okt	Rabu, 7 Okt	Kamis, 8 Okt	Jumat, 9 Okt	Sabtu, 10 Okt
08.00-08.50	Kuliah kedokteran olahraga Dasar-dasar Olahraga sebagai obat (<i>Exercise is Medicine/EIM</i>) ⁹	Medik 11 <i>Exercise at home</i> (EMC & instruktur)	Kuliah kedokteran olahraga Manajemen olahraga pada penyakit degeneratif (hipertensi dan PJK) ¹²	Medik 14 <i>Exercise at home</i> (EMC & instruktur)	Kuliah sports nutrition <i>Sport supplementation</i> ¹ 5	
09.00-09.50						
10.00-10.50		Medik12 Px Musculoskeletal lower extremity(<i>online</i>)	Tutorial 2 Pertemuan 2 Batas Maks. Pengumpulan Kontrak Belajar	Medik 15 Review Penilaian AF/PAR-Q (<i>online</i>)	Tutorial 2 Pertemuan 3 & Minikuis Batas Setoran Hafalan Dalil Tematik	
11.00-11.50	Tutorial 2 Pertemuan 1					
12.00-12.50			I S H O M A			
13.00-13.50		Kuliah IKM Promotif dan preventif penyakit deeneratif serta Penerapan EIM pada layanan primer ¹¹	Kuliah kedokteran olahraga <i>Sports injury</i> ¹³	Belajar Mandiri	Kuliah Pengantar penugasan¹⁶	Students Day
14.00-14.50	Medik 9 Klasikal <i>Aerobic training (A), resistance training (B), flexibility (C)</i>					
15.00-15.15						
15.15-16.00	Medik 10 <i>Exercise at home -(EMC & instruktur)</i> (dalam pemantauan)	Medik 13 <i>Exercise at home - (EMC & instruktur)</i> (dalam pemantauan)	MKWU (A) Kewirausahaan Syariah	MKWU (B) Kewirausahaan Syariah	Medik 16 <i>Strong by Zumba -(EMC, instruktur & instruktur senam)</i>	
16.00-16.50						

Medik klasikal *Exercise is Medicine (outdoor activity)* WAJIB menggunakan seragam olahraga

PEKAN III	Senin, 12 Okt	Selasa, 13 Okt	Rabu, 14 Okt	Kamis, 15 Okt	Jumat, 16 Okt	Sabtu, 17 Okt
08.00-08.50				Medik 21 Exercise at home - (EMC & instruktur) (dalam pemantauan)		
09.00-09.50	Belajar Mandiri	Belajar Mandiri	Belajar Mandiri		Belajar Mandiri	
10.00-10.50		Medik 19 Klasikal dan kelompok		Medik 22 Outdoor activity-cognitive training ¹⁷ (instruktur & instruktur senam)		
11.00-11.50	Tutorial 3 Pertemuan 1	Penanganan cedera olahraga (instruktur)	Tutorial 3 Pertemuan 2		Tutorial 3 Pertemuan 3 & Mlnkuis	
12.00-12.50	ISHOMA					STUDENT DAY
13.00-13.50	Medik 17					
14.00-14.50	Edukasi nutrisi dan olahraga (instruktur)	Belajar Mandiri	Belajar Mandiri	Belajar Mandiri	Belajar Mandiri	
15.00-15.15	ISHOMA					
15.15-16.00	Medik 18	Medik 20			Medik 23	
16.00-16.50	Exercise at home - (EMC & instruktur) (dalam pemantauan)	Exercise at home - (EMC & instruktur) (dalam pemantauan)	MKWU (A) Kewirausahaan Syariah	MKWU (B) Kewirausahaan Syariah	Strong by Zumba - (EMC, instruktur & instruktur senam)	

Medik klasikal Exercise is Medicine (outdoor activity) WAJIB menggunakan seragam olahraga




PEKAN IV	Senin, 19 Okt	Selasa, 20 Okt	Rabu, 21 Okt	Kamis, 22 Okt	Jumat, 23 Okt	Sabtu, 24 Okt
08.00-08.50	Kuliah kedokteran olahraga	Medik 27			Pengumpulan Laporan Penugasan	
09.00-09.50	Prinsip dasar rehabilitasi cedera olahraga ¹⁸	Exercise at home - (EMC & instruktur) (dalam pemantauan)	Belajar Mandiri	Belajar Mandiri		
10.00-10.50	Medik 24 Klasikal	Medik 28		Medik 29 Klasikal	Medik 30	
11.00-11.50	Outdoor activity-tim medis ¹⁹	IPM 1	Belajar Mandiri	Outdoor activity-VO ₂ max ²³ (online)	IPM 2	
12.00-12.50	ISHOMA					STUDENT DAY
13.00-13.50			Kuliah radiologi			
14.00-14.50	Kuliah kedokteran olahraga ACL injury ²⁰	Diskusi Panel Aspek-aspek penentu dalam pengelolaan Kesehatan atlet	Pemeriksaan radiologi pada cedera olahraga ²²	Presentasi PPK	Presentasi PPK	
15.00-15.15	ISHOMA					
15.15-16.00	Medik 26	Batas Setor Hafalan Juz 30				
16.00-16.50	Exercise at home - (EMC & instruktur) (dalam pemantauan)		MKWU (A) Kewirausahaan Syariah	MKWU (B) Kewirausahaan Syariah		

Medik klasikal Exercise is Medicine (outdoor activity) WAJIB menggunakan seragam olahraga

Keterangan :

- Kuliah Pakar : Kehadiran **WAJIB** minimal 75%
- Syarat Ujian : Kehadiran kuliah pakar dan tutorial minimal 75% , diskusi panel, dan mengumpulkan penugasan.
- Ujian Tulis : Senin, 26 Oktober 2020
- Ujian OSCE : Selasa, 27 Oktober 2020
- Hafalan juz 30 : QS. Az-Zalzalah (99) Ayat 1-8, QS. Al-Adiyat (100) Ayat 1-11

Yogyakarta, 21 September 2020

Disahkan oleh	Diperiksa oleh	Disiapkan oleh
Ketua Program Studi Kedokteran -Program Sarjana	Ketua Blok Elektif 4.1 Kesehatan Olahraga	Kadiv. Akademik dan TI
		
dr. Umatul Khoiriyah, M.Med.Ed, Ph.D	dr. Zainuri Sabta Nugraha, M.Sc	Eko Sukanto, ST