

RASPORED SATI NASTAVE TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE (TZK) U LJETNOM SEMESTRU akad. god. 2018. / 2019.

PRIJAVE: vrše se elektronskim putem na poveznici: <https://upisi.kineziologija.ffzg.unizg.hr>

UPISI: će biti otvoreni od ponedjeljka **25. 2. (00.05h)** do subote **2. 3. 2019. (23.55h)**

POČETAK PRAKTIČNE NASTAVE: **ponedjeljak 4. 3. 2019.**



Nositelj/ice kinezioloških aktivnosti (KA):

1. mr. sc. Jelka Gošnik, v. pred.
2. Mladen Sedar, v. pred.
3. Vesna Alikalfić, v. pred.
4. Svetlana Božić Fuštar, v. pred.



SVE OBAVIJESTI: web stranica Katedre - <http://tzk.ffzg.unizg.hr/>, facebook Katedre - <https://www.facebook.com/TZK-FFZG>

PONEDJELJAK					
VRIJEME izvođenja	KINEZIOLŠKA AKTIVNOST	LOKACIJA	Program osnovni fakultativni	Participacija semestralno	NOSITELJI/CE
9:00 – 10:30	BADMINTON	SD "Martinovka"- sjever, jug, sredina	OP		Mladen Sedar
	PILATES MIX	SD "Martinovka" – fitness	OP		Svetlana Božić Fuštar
	JOGA	SD "Martinovka" – joga	FP	80 kn	Svetlana Božić Fuštar
	KUNG FU (WING TZUN)	SD "Martinovka" – stolni tenis	OP		Mladen Sedar
10:30 - 12:00	MALI NOGOMET	SD "Martinovka" – sjever, jug, sredina	OP		Mladen Sedar
	FITNESS MIX	SD "Martinovka" – fitness	OP		Vesna Alikalfić
	JOGA	SD "Martinovka" – joga	FP	80 kn	Svetlana Božić Fuštar
	STOLNI TENIS	SD "Martinovka" – stolni tenis	OP		Svetlana Božić Fuštar
10.45 – 12.15	NORDIJSKO HODANJE	Centar Zaklade zajednički put Hrgovići 93A – Jarun	OP		Jelka Gošnik sunositelj: Mladen Sedar
12:45 – 14:15	PLIVANJE početak 4. 3. 2019.	PVC "Mladost", Jarunska 5	OP		Jelka Gošnik
15:00 - 16:30	BOWLING	Bowling club Zagreb Florijana Andrašeca 14 (Cibona)	FP	250 kn	Svetlana Božić Fuštar
19:30 – 21:30	STRELJAŠTVO	Streljačko društvo „Savica“, Vladimira Ruždjaka 21	FP	130 kn	Mladen Sedar

UTORAK

VRIJEME izvođenja	KINEZILOŠKA AKTIVNOST	LOKACIJA	Program osnovni fakultativni	Participacija semestralno	NOSITELJI/CE
12:00 – 14:00	SQUASH	SQUASH Tower, Zavrtnica 17	FP	350 kn	Svetlana Božić Fuštar
12:30 – 14:00	SPORTSKO HODANJE, JOGGING	RŠC Jarun, Park Bundek	OP		Svetlana Božić Fuštar
14:00 - 15:30	BADMINTON	SD "Martinovka" – sredina	OP		Mladen Sedar
	KOŠARKA	SD "Martinovka" – jug	OP		Mladen Sedar
	JOGA	SD "Martinovka" – joga	FP	80 kn	Vesna Alikalfić
	DRUŠTVENI PLES	SD "Martinovka" – sjever	OP		Vesna Alikalfić
	ZDRAVSTVENO usmjerena TJELOVJEŽBA	SD "Martinovka" – fitness	OP		Vesna Alikalfić
	BORILAČKE VJEŠTINE	SD "Martinovka" – stolni tenis	OP		Mladen Sedar
15:30 – 17:00	BADMINTON	SD "Martinovka" – sredina	OP		Mladen Sedar
	DANCE FUN	SD "Martinovka" – jug	OP		Vesna Alikalfić
	JOGA	SD "Martinovka" – sjever	FP	80 kn	Jelka Gošnik sunositelj: Mladen Sedar
	URBANI PLESOVI	SD "Martinovka" – joga	OP		Jelka Gošnik sunositelj: Mladen Sedar
	FITNESS MIX	SD "Martinovka" – fitness	OP		Vesna Alikalfić
	STOLNI TENIS	SD "Martinovka" – stolni tenis	OP		Mladen Sedar
18:30 – 20:00	ŠAH	Filozofski fakultet – predavaona A 229	OP		Jelka Gošnik sunositelj: Mladen Sedar
20:00 – 21:30	ŠAH	Filozofski fakultet – predavaona A 229	OP		Jelka Gošnik sunositelj: Mladen Sedar

SRIJEDA

VRIJEME izvođenja	KINEZILOŠKA AKTIVNOST	LOKACIJA	Program osnovni fakultativni	Participacija semestralno	NOSITELJI/CE
12:00 - 13:30	FITNESS – TERETANA	Fitness Centar „Adam i Eva“, Veslačka 2	FP	150 kn	Svetlana Božić Fuštar

15:00 - 16:30	GO (WEIQI)	Konfucijev institut, Savska cesta 25, Studentski centar 2. kat	OP		Mladen Sedar
17:00 - 18:30	AEROBIKA MIX	SD „Martinovka“ – sjever	OP		Svetlana Božić Fuštar
	ODBOJKA	SD "Martinovka" – sredina	OP		Svetlana Božić Fuštar
	KOŠARKA	SD "Martinovka" – jug	OP		Mladen Sedar
	TRBUŠNI PLES	SD "Martinovka" – fitness	OP		Vesna Alikalfić
	JOGA	SD "Martinovka" – joga	FP		Vesna Alikalfić
	STOLNI TENIS	SD "Martinovka" – stolni tenis	OP		Vesna Alikalfić
17:30 - 19:30	STRELJAŠTVO	Streljačko društvo „Savica“, Vladimira Ruždjaka 21	FP	130 kn	Mladen Sedar
19:30 - 21:30	STRELJAŠTVO	Streljačko društvo „Savica“, Vladimira Ruždjaka 21	FP	130 kn	Mladen Sedar
20:00 – 21.30	NANBUDO	OŠ „Marin Držić“, Kruge, zapadni ulaz, Nalješkovićeve 4	OP		Jelka Gošnik sunositelj: Mladen Sedar

ČETVRTAK

VRIJEME izvođenja	KINEZIOLOŠKA AKTIVNOST	LOKACIJA	Program osnovni fakultativni	Participacija semestralno	NOSITELJI/CE
9:00 - 10:30	BADMINTON	SD "Martinovka" – sredina	OP		Mladen Sedar
	MALI NOGOMET	SD "Martinovka" – jug	OP		Mladen Sedar
	FITNESS MIX	SD "Martinovka" – fitness	OP		Vesna Alikalfić
	MORNING WORKOUT	SD "Martinovka" – sjever	OP		Svetlana Božić Fuštar
	JOGA	SD "Martinovka" – joga	FP	80 kn	Mladen Sedar
	TAIJI (TAIJIQUAN)	SD "Martinovka" – stolni tenis	OP		Svetlana Božić Fuštar
10:30 - 12:00	BADMINTON	SD "Martinovka" – jug	OP		Mladen Sedar
	ODBOJKA	SD "Martinovka" – sredina	OP		Svetlana Božić Fuštar
	STRETCH RELAX	SD "Martinovka" – sjever	OP		Vesna Alikalfić
	JOGA	SD "Martinovka" – joga	FP	80 kn	Mladen Sedar
	SAMOOBRANA	SD "Martinovka" – fitness	OP		Vesna Alikalfić
	STOLNI TENIS	SD "Martinovka" – stolni tenis	OP		Mladen Sedar
10.45 – 12.15	NORDIJSKO HODANJE	Centar Zaklade zajednički put	OP		Jelka Gošnik

		Hrgovići 93A – Jarun			sunositelj: Mladen Sedar
12.00 - 13.30	FITNESS – TERETANA	Fitness Centar „Adam i Eva“, Veslačka 2	FP	150 kn	Svetlana Božić Fuštar
12:45 – 14:15	PLIVANJE početak: 7. 3. 2019.	PVC "Mladost", Jarunska 5	OP		Jelka Gošnik

PETAK

VRJEME izvođenja	KINEZIOLOŠKA AKTIVNOST	LOKACIJA	Program osnovni fakultativni	Participacija semestralno	NOSITELJI/CE
15:30 – 17:00	NANBUDO	SD "Martinovka" – fitness	OP		Jelka Gošnik sunositelj: Mladen Sedar

SUBOTA

Termini	KINEZIOLOŠKA AKTIVNOST	LOKACIJA	Program osnovni	NOSITELJICA
9:00 - 12:30	PLANINARSKO PJEŠAČKE TURE početak 23. 3. 2019.	"Park Priode Medvednica" (Sljeme)	OP	Mladen Sedar

od PONEĐJELJKA do NEDJELJE

Termini	KINEZIOLOŠKA AKTIVNOST	LOKACIJA	Program fakultativni uz participaciju	Participacija mjesečno	NOSITELJICA
17:00 sati	JAHANJE početak 8. 3. 2019	Hipodrom, zapadni pješački ulaz Zagreb	FP	Info na webu Katedre	Vesna Alikalfić

TEČAJ

Termini	KINEZIOLOŠKA AKTIVNOST	LOKACIJA	Program fakultativni uz participaciju	Participacija semestralno	NOSITELJICA
Akad. godina 2018./2019.	JEDRENJE	Otok Murter – Jezera – ACI Marina	FP	Na OMEGA-i	Jelka Gošnik