

RASPORED SATI NASTAVE TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE (TZK) U ZIMSKOM SEMESTRU akad. god. 2019. / 2020.



OBAVEZNA PRIJAVA na odabrane kineziološke aktivnosti (KA) vrše se elektronskim putem na poveznici:

– <https://upisi.kineziologija.ffzg.unizg.hr>

– upisi će biti otvoreni: **od ponedjeljka, 7.10. (00.05h) do subote, 12.10. 2019. (23.55h)**

Nositeljice na Predmetu:

1. Svetlana Božić Fuštar, v. pred., predstojnica Katedre

2. Vesna Alikalfić, v. pred.

SVE obavijesti za svaku KA (osnovni podaci, opis programa, upute, uvjeti i prilagodbe) dostupne su na web stranici Katedre www.tzk.ffzg.unizg.hr i facebooku Katedre <https://www.facebook.com/TZK-FFZG>

PONEDJELJAK

VRIJEME izvođenja	KINEZIOLOŠKA AKTIVNOST	LOKACIJA	Program osnovni; fakultativni	Participacija semestralno	NOSITELJICE
9:00 - 10:30	BOOTY/CORE	SD "Martinovka" - sjever	OP	ne	Svetlana Božić Fuštar
	BADMINTON	SD "Martinovka" - sredina, jug	OP	ne	Svetlana Božić Fuštar
	PILATES MIX	SD "Martinovka" – fitness	OP	ne	Svetlana Božić Fuštar
	JOGA	SD "Martinovka" – joga	FP	80 kn	Svetlana Božić Fuštar
	KUNG FU (WING TZUN)	SD "Martinovka" – stolni tenis	OP	ne	Svetlana Božić Fuštar
10:30 - 12:00	MALI NOGOMET	SD "Martinovka" – sjever, sredina, jug	OP	ne	Vesna Alikalfić
	FITNESS MIX	SD "Martinovka" – fitness	OP	ne	Vesna Alikalfić
	JOGA	SD "Martinovka" – joga	FP	80 kn	Svetlana Božić Fuštar
	STOLNI TENIS	SD "Martinovka" – stolni tenis	OP	ne	Svetlana Božić Fuštar
12:45 - 14:15	PLIVANJE	PVC "Mladost", Jarunska 5	OP	ne	Svetlana Božić Fuštar
15:00 - 16:30	BOWLING	Bowling club Zagreb, Florijana Andrašeca 14 (Cibona)	FP	250 kn	Svetlana Božić Fuštar

UTORAK

VRIJEME izvođenja	KINEZIOLOŠKA AKTIVNOST	LOKACIJA	Program osnovni; fakultativni	Participacija semestralno	NOSITELJICE
11:00 – 12:30	SQUASH	SQUASH Tower, Zavrtnica 17	FP	350 kn	Svetlana Božić Fuštar
14:00 - 15:30	DRUŠTVENI PLES	SD "Martinovka" – sjever	OP	ne	Vesna Alikalfić
	BADMINTON	SD "Martinovka" – sredina	OP	ne	Svetlana Božić Fuštar
	KOŠARKA	SD "Martinovka" – jug	OP	ne	Vesna Alikalfić
	DANCE FUN	SD "Martinovka" – fitness	OP	ne	Vesna Alikalfić
	JOGA	SD "Martinovka" – joga	FP	80 kn	Vesna Alikalfić
	BORILAČKE VJEŠTINE	SD "Martinovka" – stolni tenis	OP	ne	Svetlana Božić Fuštar
15:30 - 17:00	RUKOMET	SD "Martinovka" – sjever	OP	ne	Svetlana Božić Fuštar
	ODBOJKA	SD "Martinovka" – sredina	OP	ne	Svetlana Božić Fuštar
	ZDRAVSTVENO usmjereno vježbanje	SD "Martinovka" – jug	OP	ne	Vesna Alikalfić
	FITNESS MIX	SD "Martinovka" – fitness	OP	ne	Vesna Alikalfić
	JOGA	SD "Martinovka" – joga	FP	80 kn	Vesna Alikalfić
	STOLNI TENIS	SD "Martinovka" – stolni tenis	OP	ne	Vesna Alikalfić
19:30 – 21:00	KENDO	OŠ "Lovre pl. Matačića", Laurenčićeva ul.1 (Folnegovićevo naselje)	OP	ne	Vesna Alikalfić Svetlana Božić Fuštar

SRIJEDA

VRIJEME izvođenja	KINEZIOLOŠKA AKTIVNOST	LOKACIJA	Program Osnovni; fakultativni	Participacija semestralno	NOSITELJICE
12:00 - 13:30	FITNESS – TERETANA	Fitness Centar „Adam i Eva“, Veslačka 2	FP	150 kn	Svetlana Božić Fuštar
14:30 - 16:00	STRELJAŠTVO	Streljačko društvo "Končar - Zagreb Trg Krešimira Čosića 11 (Dom sportova -južna strana)	FP	150 kn	Vesna Alikalfić
16:00 - 17:30	STRELJAŠTVO	Streljačko društvo" Končar - Zagreb 1786" Trg Krešimira Čosića 11 (Dom sportova -južna strana)	FP	150 kn	Vesna Alikalfić

15:00 - 16:30	GO (WEIQI)	Konfucijev institut, Savska cesta 25, Studentski centar 2. kat	OP	ne	Svetlana Božić Fuštar
17:00 - 18:30	AEROBIKA MIX	SD „Martinovka“ – sjever	OP	ne	Svetlana Božić Fuštar
	ODBOJKA	SD "Martinovka" – sredina	OP	ne	Svetlana Božić Fuštar
	KOŠARKA	SD "Martinovka" – jug	OP	ne	Vesna Alikalfić
	TRBUŠNI PLES	SD "Martinovka" – fitness	OP	ne	Vesna Alikalfić
	JOGA	SD "Martinovka" – joga	FP	80 kn	Vesna Alikalfić
	STOLNI TENIS	SD "Martinovka" – stolni tenis	OP	ne	Vesna Alikalfić

ČETVRTAK

VRIJEME izvođenja	KINEZIOLOŠKA AKTIVNOST	LOKACIJA	Program osnovni; fakultativni	Participacija semestralno	NOSITELJICE
9:00 - 10:30	MORNING WORKOUT	SD "Martinovka" – sjever	OP	ne	Svetlana Božić Fuštar
	BADMINTON	SD "Martinovka" – sredina, jug	OP	ne	Svetlana Božić Fuštar
	FITNESS MIX	SD "Martinovka" – fitness	OP	ne	Vesna Alikalfić
	JOGA	SD "Martinovka" – joga	FP	80 kn	Svetlana Božić Fuštar
	TAIJI (TAIJIQUAN)	SD "Martinovka" – stolni tenis	OP	ne	Svetlana Božić Fuštar
10:30 - 12:00	MALI NOGOMET	SD "Martinovka" – sjever	OP	ne	Vesna Alikalfić
	ODBOJKA	SD "Martinovka" – sredina	OP	ne	Svetlana Božić Fuštar
	KOŠARKA	SD "Martinovka" – jug	OP	ne	Vesna Alikalfić
	STRETCH/RELAX	SD "Martinovka" – fitness	OP	ne	Vesna Alikalfić
	JOGA	SD "Martinovka" – joga	FP	80 kn	Svetlana Božić Fuštar
	QIGONG	SD "Martinovka" – stolni tenis	OP	ne	Svetlana Božić Fuštar
12:15 - 13:45	DRUŠTVENI PLES	SD "Martinovka" – sjever	OP	ne	Vesna Alikalfić
12.00 - 13.30	FITNESS – TERETANA	Fitness Centar „Adam i Eva“, Veslačka 2	FP	150 kn	Svetlana Božić Fuštar
12:30 - 14:00	SPORTSKO HODANJE, JOGGING	RŠC "Jarun"	OP	ne	Svetlana Božić Fuštar
12:45 - 14:15	PLIVANJE	PVC "Mladost", Jarunska 5	OP	ne	Svetlana Božić Fuštar

SUBOTA

Termini	KINEZIOLOŠKA AKTIVNOST	LOKACIJA	Program osnovni	Participacija semestralno	NOSITELJICA
9:30 - 13:00	PLANINARSKO PJEŠAČKE TURE	"Park Prirode Medvednica" (Sljeme)	OP	ne	Vesna Alikalfić

od Ponedjeljka do Petka

Termini	KINEZIOLOŠKA AKTIVNOST	LOKACIJA	Program fakultativni uz participaciju	Participacija mjesečno	NOSITELJICE
u večernjim terminima po rasporedu SUBOSA	Izabрати KA u ponudi SUBOSA	SD "Martinovka"	FP	90 kn mjesečno	Vesna Alikalfić Svetlana Božić Fuštar

od Ponedjeljka do Nedjelje

Termini	KINEZIOLOŠKA AKTIVNOST	LOKACIJA	Program fakultativni uz participaciju	Participacija semestralno	NOSITELJICA
Po dogovoru	JAHANJE	Hipodrom, zapadni pješački ulaz početak: petak, 18.10.2019. u 17 sati	FP	800 kn (plaća se u dva obroka)	Vesna Alikalfić