

UPUTE I OBAVIJESTI za nastavu Tjelesne i zdravstvene kulture - TZK1 u zimskom semestru akad. god. 2021./ 2022.

Nastava TZK obavezan je predmet za sve studente/ice tijekom prva četiri semestra preddiplomskog studija. Pažljivo pročitajte niže navedene upute o načinu uključivanja u nastavu.

UPUTE:

- Putem studomata upisati komponentu TZK1 za prvu godinu
- Na sustavu učenja na daljinu - Omegi upisati *e-kolegij*
- **Tjelesna i zdravstvena kultura 1- šifra e-kolegija TZK1**
- Instalirati na mobilni uređaj – aplikaciju **QR student** putem koje će generirati vaš osobni QR kod

Izrada QR koda:

1. Putem uputa na poveznici <https://kineziologija.ffzg.unizg.hr/>
2. Ili putem aplikacija, dostupnih za android i iOS operativne sustave. Više o tome pogledajte ovdje <http://tzk.ffzg.unizg.hr/wp-content/uploads/2019/09/QRStudent.pdf>

Upute za instaliranje aplikacije **QR student** možete pogledati [ovdje](#).

Prijava i odabir željene kineziološke aktivnosti vrši se **isključivo** elektronskim putem na poveznici:
<https://upisi.kineziologija.ffzg.unizg.hr>

od ponedjeljka 4.10. 2021. u 00.05h do subote 9. 10. 2021. u 23.55h

- Aktivnost birate ovisno o interesu, mogućnostima i rasporedu studijske satnice.
- Grupe su brojčano limitirane.

Praktična nastava:

- Počinje u ponedjeljak, **11. 10. 2021. godine** prema rasporedu i mjestu održavanja.
- Pohađate samo odabranu i prijavljenu **kineziološku aktivnost (KA)** jednom tjedno **tijekom cijelog semestra**.
- Na nastavu treba obavezno doći sa sportskom opremom.
- Ulazak u sportske objekte, gdje se održava nastava TZK, **neće biti dopušten** bez zaštitne maske (maska će se moći skinuti početkom izvođenja praktičnog dijela nastave).
- Prije ulaska u dvoranu obavezna je dezinfekcija ruku.
- Prije ulaska u hodnik sa svlačionicama, bit će na vratima istaknuti brojevi svlačionica koje u tom terminu možete koristiti (preporučamo što kraće zadržavanje u svlačionicama).
- Za kineziološke aktivnosti gdje se koristi prostirka za vježbanje obavezno je **nositi veliki ručnik** (joga, pilates, stretching, mobility, fitness mix, aerobic..)
- Studenti/ice koji imaju jednu od prilagodbi (zdravstvenu ili sportsku) ili imaju obavljenu kolegiju TZK na nekoj drugoj sastavnici, obavezno trebaju doći na konzultacije bilo kojem predmetnom nastavniku/ici s potrebnom dokumentacijom i s izrađenim QR kodom. Rok za predaju dokumentacije je **15. 11. 2021.** Više informacija o tome pogledajte na web stranici Katedre - **linku Sve o kolegiju TZK/Upute/Prilagodbe**.
- Studenti/ice, sportaši/ice aktivnim sudjelovanjem u jednoj od fakultetskih sportskih ekipa (košarka, odbojka, mali nogomet, rukomet, badminton, stolni tenis, tenis, squash, plivanje, vaterpolo, karate,

judo, šah, streljaštvo, atletika, veslanje te e-sport), imaju posebne, olakšavajuće uvjete reguliranja obveze nastave TZK. Molimo sve sportaše/ice da se što prije jave predmetnim nastavnicima.

VAŽNA NAPOMENA:

1. Molimo vas da se pridržavate preporučenih epidemioloških mjera. Na nastavu i konzultacije nemojte dolaziti ako imate jedan od sljedećih simptoma: ako imate povišenu tjelesnu temperaturu, ako se osjećate bolesno ili imate bilo koje znakove bolesti (odnosi se na sve znakove bolesti ne samo na bolesti dišnih puteva).

2. U slučaju pogoršanja epidemiološke situacije, nastava TZK će se nastaviti provoditi na daljinu o čemu ćete pravovremeno biti obaviješteni.

Sve ostale informacije potražite na našim info portalima:

- Omega: <https://omega.ffzg.hr/>
- Web stranica Katedre: <http://tzk.ffzg.unizg.hr/>,
- Facebook Katedre: <https://www.facebook.com/TZK-FFZG>
- QR aplikaciji Katedre

Napomena: Sve vaše upite slati na zajednički e- mail Katedre : tzk@ffzg.hr
s naslovom maila - TZK1

Predmetni nastavnici na Katedri i termini konzultacija u SD „Martinovka“, kabinet 7:

- Svetlana Božić Fuštar, v. pred., predstojnica Katedre (sbfustar@ffzg.hr)
(srijeda od 19:00 do 20:00 sati)
- Nikolina Skender, pred. zamjenica predstojnice (nskender@ffzg.hr)
(utorak od 12:30 do 13:30)
- Vesna Alikalfić, v. pred (valikaf@ffzg.hr)
(četvrtak od 12:15 do 13:15)
- Nenad Krošnjar, pred. (knenad@ffzg.hr)
(ponedjeljak od 12:15 do 13:15)