

RASPORED SATI NASTAVE TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE 1 (TZK 1) U ZIMSKOM SEMESTRU akad. god. 2021. / 2022.

- za studente/ice prve godine studija koji upisuju predmet TZK 1
- studente/ice koji ponovno upisuju predmet TZK1

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, 4. 10. 2021. (00.05h) do subote, 9. 10. 2021. (23.55h)**

- Nastava počinje 11. 10. 2021.

Nastavnici:

1. Svetlana Božić Fuštar, v. pred., predstojnica Katedre
2. Vesna Alikalfić, v. pred.
3. Nikolina Skender, pred. – zamjenica predstojnice
4. Nenad Krošnjar, pred.

SVE obavijesti i upute o nastavi TZK možete pročitati na:

❖ **Omegi** e- kolegiju TZK1 i TZK3 - <https://omega.ffzg.hr/>

(Obavezna prijava na e-kolegij)

❖ web stranici Katedre - www.tzk.ffzg.unizg.hr

❖ Facebooku Katedre - <https://www.facebook.com/TZK-FFZG>

SVA vaša PITANJA o nastavi uputite na zajednički e-mail: tzk@ffzg.hr

PONEDJELJAK

VRIJEME izvođenja	KINEZIOLOŠKA AKTIVNOST	LOKACIJA	Program osnovni; fakultativni	Participacija semestralno	NOSITELJ/ICA
9:00 - 10:30	BOOTY/CORE	SD "Martinovka"- sjever	OP	ne	Nikolina Skender
	BADMINTON	SD "Martinovka"- sredina	OP	ne	Nenad Krošnjar
	ZDRAVSTVENI PROGRAM - ADAPTIRANO TJELESNO VJEŽBANJE	SD "Martinovka"- jug	OP	ne	Nenad krošnjar
	PILATES MIX	SD "Martinovka" – fitness	OP	ne	Svetlana Božić Fuštar
	JOGA	SD "Martinovka" – joga	FP	80 kn	Svetlana Božić Fuštar
	TAJI	SD "Martinovka" – stolni tenis	OP	ne	Svetlana Božić Fuštar
10:30 - 12:00	MALI NOGOMET	SD "Martinovka" – sjever, sredina, jug	OP	ne	Nenad Krošnjar
	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	Nikolina Skender
13:00 - 14:00	PLIVANJE	PVC "Mladost", Jarunska 5	OP	ne	Nikolina Skender
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	NOSITELJ/ICA
12:00 – 13:30	SQUASH	SQUASH Tower, Zavrtnica 17	FP	350 kn	Svetlana Božić Fuštar
14:00 - 15:30	DRUŠTVENI PLES	SD "Martinovka" – sjever	OP	ne	Nikolina Skender
	BADMINTON	SD "Martinovka" – sredina	OP	ne	Svetlana Božić Fuštar
	KOŠARKA	SD "Martinovka" – jug	OP	ne	Nenad Krošnjar
	FITNESS MIX	SD "Martinovka" – fitness	OP	ne	Vesna Alikalić
	JOGA	SD "Martinovka" – joga	FP	80 kn	Vesna Alikalić
	STOLNI TENIS	SD "Martinovka" – stolni tenis	OP	ne	Nenad Krošnjar
15:30 - 17:00	RUKOMET	SD "Martinovka" – sjever	OP	ne	Nenad Krošnjar
	ODBOJKA	SD "Martinovka" – sredina	OP	ne	Svetlana Božić Fuštar
	KOŠARKA	SD "Martinovka" – jug	OP	ne	Nenad Krošnjar
	DANCE FUN	SD "Martinovka" – fitness	OP	ne	Nikolina Skender
	JOGA	SD "Martinovka" – joga	FP	80 kn	Vesna Alikalić
	STOLNI TENIS	SD "Martinovka" – stolni tenis	OP	ne	Nikolina Skender

SRIJEDA

VRIJEME izvođenja	KINEZIOLOŠKA AKTIVNOST	LOKACIJA	Program Osnovni; fakultativni	Participacija semestralno	NOSITELJ/ICA
13:30 -15:00	STRELJAŠTVO	Streljačko društvo "Končar - Zagreb Trg Krešimira Čosića 11 (Dom sportova -južna strana)	FP	180 kn	Vesna Alikalić

15:00 - 16:30	STRELJAŠTVO	Streljačko društvo "Končar - Zagreb Trg Krešimira Čosića 11 (Dom sportova -južna strana)	FP	180 kn	Vesna Alikalfić
16:30 - 18:00	STRELJAŠTVO	Streljačko društvo" Končar - Zagreb 1786" Trg Krešimira Čosića 11 (Dom sportova -južna strana)	FP	180 kn	Vesna Alikalfić
14:30 – 16:00	ŠPORTSKO HODANJE, JOGGING	ŠRC „Jarun“	OP	ne	Nikolina Skender
17:00 - 18:30	AEROBIKA MIX	SD „Martinovka“ – sjever	OP	ne	Nikolina Skender
	ODBOJKA	SD "Martinovka" – sredina	OP	ne	Svetlana Božić Fuštar
	KOŠARKA	SD "Martinovka" – jug	OP	ne	Nenad Krošnjar
	TRBUŠNI PLES	SD "Martinovka" – fitness	OP	ne	Vesna Alikalfić
	JOGA	SD "Martinovka" – joga	FP	80 kn	Nenad Krošnjar
	STOLNI TENIS	SD "Martinovka" – stolni tenis	OP	ne	Vesna Alikalfić
17:00 – 18:30	GO(WEIQI)	Putem aplikacije	OP	ne	Nenad Krošnjar
18:45 – 20:15	GO(WEIQI)	Putem aplikacije	OP	ne	Nenad Krošnjar
18:00 – 19:30	KENDO	O.Š. „Jabukovac“- Jabukovac 30	OP	ne	Nikolina Skendar

ČETVRTAK

VRIJEME izvođenja	KINEZIOLOŠKA AKTIVNOST	LOKACIJA	Program osnovni; fakultativni	Participacija semestralno	NOSITELJ/ICA
9:00 - 10:30	MORNING WORKOUT	SD "Martinovka" – sjever	OP	ne	Svetlana Božić Fuštar
	BADMINTON	SD "Martinovka" – sredina	OP	ne	Nenad Krošnjar
	MOBILITY FLOW & STRETCH	SD "Martinovka" - jug	OP	ne	Nenad Krošnjar
	FITNESS MIX	SD "Martinovka" – fitness	OP	ne	Vesna Alikalfić
	JOGA	SD "Martinovka" – joga	FP	80 kn	Nenad Krošnjar

	QIGONG	SD "Martinovka" – stolni tenis	OP	ne	Vesna Alikalfić
10:30 – 12:00	MALI NOGOMET	SD "Martinovka" – sjever	OP	ne	Nenad Krošnjar
	ODBOJKA	SD "Martinovka" – sredina	OP	ne	Svetlana Božić Fuštar
	KOŠARKA	SD "Martinovka" – jug	OP	ne	Nenad Krošnjar
	STRETCH/RELAX	SD "Martinovka" – fitness	OP	ne	Vesna Alikalfić
	JOGA	SD "Martinovka" – joga	FP	80 kn	Nikolina Skender
	STOLNI TENIS	SD "Martinovka" – stolni tenis	OP	ne	Nikolina Skender
12:00 – 13:30	SQUASH	SQUASH Tower, Zavrtnica 17	FP	350 kn	Svetlana Božić Fuštar
13:00 - 14:00	PLIVANJE	PVC "Mladost", Jarunska 5	OP	ne	Nikolina Skender

SUBOTA

Termini	KINEZIOLOŠKA AKTIVNOST	LOKACIJA	Program osnovni	Participacija semestralno	NOSITELJ/ICA
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	NOSITELJ/ICE
u večernjim terminima po	Izabрати KA u ponudi SUBOSA	SD "Martinovka"	FP	90 kn mjesečno	Vesna Alikalfić Svetlana Božić Fuštar

rasporedu SUBOSA	https://www.facebook.com/hasu.subos https://instagram.com/subos.hr				Nikolina Skender Nenad Krošnjar
---------------------	--	--	--	--	------------------------------------