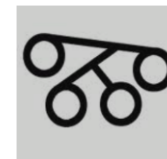




RASPORED SATI NASTAVE TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE U ZIMSKOM SEMESTRU akad. god. 2022. / 2023.



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

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

– upisi će biti otvoreni: **od ponedjeljka, 3. 10. 2022. (00.05h) do subote, 8. 10. 2022. (23.55h)**

- Praktična nastava počinje u ponedjeljak 10. 10. 2022.

Nastavnici:

1. Svetlana Božić Fuštar, v. pred., predstojnica Katedre
2. Nikolina Skender, pred. – zamjenica predstojnice
3. 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/profile.php?id=100057816033180>

❖ QR aplikaciji Katedre - <https://kineziologija.ffzg.unizg.hr/app/news/>

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

PONEDJELJAK

VRIJEME izvođenja	KINEZIOLŠKA 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
	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/10,62 EUR	Svetlana Božić Fuštar
	TAIJI (Taijiquan)	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	Svetlana Božić Fuštar
	JOGA	SD "Martinovka" – joga	FP	80 kn/10,62 EUR	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	300 kn/39,82 EUR	Svetlana Božić Fuštar

UTORAK

VRIJEME izvođenja	KINEZILOŠKA AKTIVNOST	LOKACIJA	Program osnovni; fakultativni	Participacija semestralno	NOSITELJ/ICA
11:00 – 12:30	SQUASH	SQUASH Tower, Zavrtnica 17	FP	350 kn/46,45 EUR	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	Svetlana Božić Fuštar
	JOGA	SD "Martinovka" – joga	FP	80 kn/10,62 EUR	Nenad Krošnjar
	STOLNI TENIS	SD "Martinovka" – stolni tenis	OP	ne	Nikolina Skender
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/10,62 EUR	Nenad Krošnjar
	STOLNI TENIS	SD "Martinovka" – stolni tenis	OP	ne	Nikolina Skender

SRIJEDA

VRIJEME izvođenja	KINEZILOŠKA 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	200 kn/26,54 EUR	Svetlana Božić Fuštar
15:00 - 16:30	STRELJAŠTVO	Streljačko društvo "Končar - Zagreb Trg Krešimira Čosića 11 (Dom sportova -južna strana)	FP	200 kn/26,54 EUR	Svetlana Božić Fuštar

16:30 - 18:00	STRELJAŠTVO	Streljačko društvo" Končar - Zagreb 1786" Trg Krešimira Čosića 11 (Dom sportova -južna strana)	FP	200 kn/26,54 EUR	Svetlana Božić Fuštar
14:30 – 16:00	SPORTSKO HODANJE	ŠRC „Jarun“ / jezero Bundek	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	Nikolina Skender
	JOGA	SD "Martinovka" – joga	FP	80 kn/10,62 EUR	Nikolina Skender
	STOLNI TENIS	SD "Martinovka" – stolni tenis	OP	ne	Svetlana Božić Fuštar
19:15 – 20:45	GO (WEIQI)	Filozofski fakultet, Ivana Lučića 3, Predavaonica A-229	OP	ne	Nenad Krošnjar

ČETVRTAK

VRIJEME izvođenja	KINEZIOLŠKA 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	Svetlana Božić Fuštar
	JOGA	SD "Martinovka" – joga	FP	80 kn/10,62 EUR	Nenad Krošnjar
	QIGONG	SD "Martinovka" – stolni tenis	OP	ne	Svetlana Božić Fuštar
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	Nikolina Skender

	JOGA	SD "Martinovka" – joga	FP	80 kn/10,62 EUR	Nikolina Skender
	STOLNI TENIS	SD "Martinovka" – stolni tenis	OP	ne	Nikolina Skender
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	Nenad Krošnjar

od Ponedjeljka do Petka – SUBOS

Termini	KINEZIOLOŠKA AKTIVNOST	LOKACIJA	Program fakultativni uz participaciju	Participacija mjesečno	NOSITELJI/ICE
u večernjim terminima po rasporedu SUBOSA	Izaberi KA u ponudi SUBOSA https://www.facebook.com/hasu.subos https://instagram.com/subos.hr	SD "Martinovka"	FP	150 kn/19,91 EUR mjesečno	Svetlana Božić Fuštar Nikolina Skender Nenad Krošnjar

od Ponedjeljka do Nedjelje – NASTAVA NA DALJINU

	KINEZIOLOŠKA AKTIVNOST		Program osnovni	Participacija semestralno	NOSITELJ/ICA
	HODANJE ILI TRČANJE		OP	ne	Svetlana Božić Fuštar Nikolina Skender Nenad Krošnjar

KINEZIOLOŠKA AKTIVNOST	UDALJENOST	PROTEKLO VRIJEME		PROSJEČNA BRZINA		PROMJENA NADMORSKE VISINE		BROJ OSTVARENIH BODOVA
		Min.	Max.	Min.	Max.	Min.	Max.	
Hodanje	5 km	43 min	60 min	5 km/h	7 km/h	/	/	1
Trčanje	3 km	15 min	23 min	8 km/h	12 km/h	/	/	1

Za nastavu na daljinu također je potrebna **elektronska prijava**. Navedene kineziološke aktivnosti (hodanje i trčanje) nalaze se na našoj **QR aplikaciji** koju je potrebno instalirati na vaš mobilni uređaj. Nastava na daljinu odrađuju se *isključivo* putem naše QR aplikacije. Za izvršenje semestralne obveze prema predmetu TZK potrebno je sakupiti **10 bodova**. Studenti/ice trebaju odabrati bilo koju od dvije ponuđene kineziološke aktivnosti (ovisno o interesu, mogućnostima i raspoloživom vremenu) i izvršavati ju **jedanput tjedno (boduje se isključivo jedna aktivnost u tjednu odrađena u zadanim parametrima)**. **Aktivnosti na daljinu** se mogu kombinirati te svaka ima zadane parametre koje je potrebno zadovoljiti (pogledati u tablici) kako bi se evidentirali bodovi.