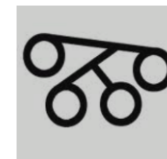




## RASPORED SATI NASTAVE TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE U LJETNOM SEMESTRU akad. god. 2022. / 2023.



**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, 27. 2. 2023. (00.05h) do subote, 4. 3. 2023. (23.55h)**

- Praktična nastava počinje u ponedjeljak 6. 3. 2023.

### **Nastavnici:**

1. Svetlana Božić Fuštar, v. pred., predstojnica Katedre
2. Nenad Krošnjar, pred. – zamjenik predstojnice
3. Nikolina Skender, pred.

**SVE** obavijesti i upute o nastavi TZK možete pročitati na:

- ❖ **Omegi** e- kolegiju TZK2 i TZK4 - <https://omega.ffzg.hr/>  
(Obavezna prijava na e-kolegij)
- ❖ web stranici Katedre - [www.tzk.ffzg.unizg.hr](http://www.tzk.ffzg.unizg.hr)
- ❖ Facebooku Katedre - <https://www.facebook.com/TZK-FFZG>
- ❖ QR student aplikaciji – <https://kineziologija.ffzg.unizg.hr/app/news>

**SVA** vaša PITANJA o nastavi uputite na zajednički e-mail: [tzk@ffzg.hr](mailto:tzk@ffzg.hr)

# PONEDJELJAK

VRIJEME izvođenja	KINEZILOŠKA AKTIVNOST	LOKACIJA	Program osnovni; fakultativni	Participacija semestralno	IZVOĐAČI/NOSITELJ/ICE
9:00 - 10:30	<a href="#">BOOTY/CORE</a>	SD"Martinovka"- sjever	OP	ne	Nikolina Skender
	<a href="#">BADMINTON</a>	SD"Martinovka"- sredina	OP	ne	Nenad Krošnjar
	<a href="#">ADAPTIRANO TJELESNO VJEŽBANJE</a>	SD"Martinovka"- jug	OP	ne	Nenad Krošnjar
	<a href="#">PILATES MIX</a>	SD "Martinovka" – fitness	OP	ne	Svetlana Božić Fuštar
	<a href="#">JOGA</a>	SD "Martinovka" – joga	FP	10,62 EUR	Svetlana Božić Fuštar
	<a href="#">TAIJI (Taijiquan)</a>	SD "Martinovka" – stolni tenis	OP	ne	Svetlana Božić Fuštar
10:30 - 12:00	<a href="#">FITNESS MIX</a>	SD"Martinovka" – sjever	OP	ne	Svetlana Božić Fuštar
	<a href="#">BADMINTON</a>	SD "Martinovka" – sredina	OP	ne	Nenad Krošnjar
	<a href="#">MALI NOGOMET</a>	SD "Martinovka" – jug	OP	ne	Nenad Krošnjar
	<a href="#">TRBUŠNI PLES</a>	SD "Martinovka" – fitness	OP	ne	Nikolina Skender
	<a href="#">JOGA</a>	SD „Martinovka“ - joga	FP	10,62 EUR	Svetlana Božić Fuštar
	<a href="#">STOLNI TENIS</a>	SD "Martinovka" – stolni tenis	OP	ne	Nikolina Skender
13:00 - 14:00	<a href="#">PLIVANJE</a>	PVC "Mladost", Jarunska 5	OP	ne	Nikolina Skender
15:00 - 16:30	<a href="#">BOWLING</a>	Bowling club Zagreb, Florijana Andrašeca 14 (Cibona)	FP	39,82 EUR	Svetlana Božić Fuštar

## UTORAK

VRIJEME izvođenja	KINEZIOLOŠKA AKTIVNOST	LOKACIJA	Program osnovni; fakultativni	Participacija semestralno	IZVOĐAČI/NOSITELJ/ICE
11:00 – 12:30	<a href="#">SQUASH</a>	SQUASH Tower, Zavrtnica 17	FP	45,46 EUR	Svetlana Božić Fuštar
14:00 - 15:30	<a href="#">DRUŠTVENI PLES</a>	SD "Martinovka" – sjever	OP	ne	Nikolina Skender
	<a href="#">BADMINTON</a>	SD "Martinovka" – sredina	OP	ne	Svetlana Božić Fuštar
	<a href="#">KOŠARKA</a>	SD "Martinovka" – jug	OP	ne	Nenad Krošnjar
	<a href="#">FITNESS MIX</a>	SD "Martinovka" – fitness	OP	ne	Svetlana Božić Fuštar
	<a href="#">JOGA</a>	SD "Martinovka" – joga	FP	10,62 EUR	Nenad Krošnjar
	<a href="#">STOLNI TENIS</a>	SD "Martinovka" – stolni tenis	OP	ne	Nikolina Skender
15:30 - 17:00	<a href="#">RUKOMET</a>	SD "Martinovka" – sjever	OP	ne	Nenad Krošnjar
	<a href="#">ODBOJKA</a>	SD "Martinovka" – sredina	OP	ne	Svetlana Božić Fuštar
	<a href="#">KOŠARKA</a>	SD "Martinovka" – jug	OP	ne	Nenad Krošnjar
	<a href="#">DANCE FUN</a>	SD "Martinovka" – fitness	OP	ne	Nikolina Skender
	<a href="#">JOGA</a>	SD "Martinovka" – joga	FP	10,62 EUR	Nenad Krošnjar
	<a href="#">STOLNI TENIS</a>	SD "Martinovka" – stolni tenis	OP	ne	Nikolina Skender

## SRIJEDA

VRIJEME izvođenja	KINEZIOLOŠKA AKTIVNOST	LOKACIJA	Program Osnovni; fakultativni	Participacija semestralno	IZVOĐAČI/NOSITELJ/ICE
13:30 -15:00	<a href="#">STRELJAŠTVO</a>	Streljačko društvo "Končar - Zagreb Trg Krešimira Čosića 11 (Dom sportova -južna strana)	FP	26,50 EUR	Svetlana Božić Fuštar
15:00 - 16:30	<a href="#">STRELJAŠTVO</a>	Streljačko društvo "Končar - Zagreb Trg Krešimira Čosića 11 (Dom sportova -južna strana)	FP	26,50 EUR	Svetlana Božić Fuštar
16:30 - 18:00	<a href="#">STRELJAŠTVO</a>	Streljačko društvo" Končar - Zagreb 1786" Trg Krešimira Čosića 11 (Dom sportova -južna strana)	FP	26,50 EUR	Svetlana Božić Fuštar
14:30 – 16:00	<a href="#">SPORTSKO HODANJE</a>	ŠRC „Jarun“	OP	ne	Nikolina Skender

17:00 - 18:30	<a href="#">AEROBIKA MIX</a>	SD „Martinovka“ – sjever	OP	ne	Nikolina Skender
	<a href="#">ODBOJKA</a>	SD "Martinovka" – sredina	OP	ne	Svetlana Božić Fuštar
	<a href="#">KOŠARKA</a>	SD "Martinovka" – jug	OP	ne	Nenad Krošnjar
	<a href="#">ARGENTINSKI TANGO</a>	SD "Martinovka" – fitness	OP	ne	Svetlana Božić Fuštar
	<a href="#">JOGA</a>	SD "Martinovka" – joga	FP	10,62 EUR	Nikolina Skender
	<a href="#">STOLNI TENIS</a>	SD "Martinovka" – stolni tenis	OP	ne	Svetlana Božić Fuštar
19:30 – 21:30	<a href="#">GO (WEIQI)</a>	Filozofski fakultet, Ivana Lučića 3, Predavaonica A-229	OP	ne	Nenad Krošnjar

## ČETVRTAK

VRIJEME izvođenja	KINEZILOŠKA AKTIVNOST	LOKACIJA	Program osnovni; fakultativni	Participacija semestralno	IZVOĐAČI/NOSITELJ/ICE
9:00 - 10:30	<a href="#">MORNING WORKOUT</a>	SD "Martinovka" – sjever	OP	ne	Svetlana Božić Fuštar
	<a href="#">BADMINTON</a>	SD "Martinovka" – sredina	OP	ne	Nenad Krošnjar
	<a href="#">MOBILITY FLOW &amp; STRETCH</a>	SD "Martinovka" - jug	OP	ne	Nenad Krošnjar
	<a href="#">FITNESS MIX</a>	SD "Martinovka" – fitness	OP	ne	Svetlana Božić Fuštar
	<a href="#">JOGA</a>	SD "Martinovka" – joga	FP	10,62 EUR	Nenad Krošnjar
	<a href="#">QIGONG</a>	SD "Martinovka" – stolni tenis	OP	ne	Svetlana Božić Fuštar
10:30 – 12:00	<a href="#">MALI NOGOMET</a>	SD "Martinovka" – sjever	OP	ne	Nenad Krošnjar
	<a href="#">ODBOJKA</a>	SD "Martinovka" – sredina	OP	ne	Svetlana Božić Fuštar
	<a href="#">KOŠARKA</a>	SD "Martinovka" – jug	OP	ne	Nenad Krošnjar
	<a href="#">STRETCH/RELAX</a>	SD "Martinovka" – fitness	OP	ne	Nikolina Skender
	<a href="#">JOGA</a>	SD "Martinovka" – joga	FP	10,62 EUR	Nikolina Skender
	<a href="#">STOLNI TENIS</a>	SD "Martinovka" – stolni tenis	OP	ne	Nikolina Skender
13:00 - 14:00	<a href="#">PLIVANJE</a>	PVC "Mladost", Jarunska 5	OP	ne	Nikolina Skender

## SUBOTA

Termini	KINEZIOLOŠKA AKTIVNOST	LOKACIJA	Program osnovni	Participacija semestralno	IZVOĐAČI/NOSITELJI/ICE
9:30 - 13:00	<a href="#">PLANINARSKO PJEŠAČKE TURE</a>	"Park Prirode Medvednica" (Sljeme)	OP	ne	Nenad Krošnjar

## od PONEĐJELJKA do PETKA

Termini	KINEZIOLOŠKA AKTIVNOST	LOKACIJA	Program fakultativni uz participaciju	Participacija mjesečno	IZVOĐAČI/NOSITELJI/ICE
u večernjim terminima po rasporedu <b>SUBOSA</b>	Izabrati KA u ponudi <a href="#">SUBOSA</a> <a href="https://www.facebook.com/hasu.subos">https://www.facebook.com/hasu.subos</a> <a href="https://instagram.com/subos.hr">https://instagram.com/subos.hr</a>	SD "Martinovka"	FP	20 EUR mjesečno	Svetlana Božić Fuštar Nikolina Skender Nenad Krošnjar

## NASTAVA NA DALJINU (od ponedjeljka do nedjelje)

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

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	/	/	<b>1</b>
Trčanje	3 km	15 min	23 min	8 km/h	12 km/h	/	/	<b>1</b>

**Za nastavu na daljinu također je potrebna ELEKTRONSKA PRIJAVA.** Navedene kineziološke aktivnosti nalaze se na našoj **QR aplikaciji** koju je potrebno instalirati na vaš mobilni uređaj. 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 se mogu mijenjati te svaka ima zadane parametre koje je potrebno zadovoljiti (*pogledati u tablici*) kako bi se evidentirali bodovi.