



RASPORED SATI NASTAVE TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE U ZIMSKOM SEMESTRU ak. god. 2025. / 2026.

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, 29. 9. 2025. (18:00 h) do petka, 3. 10. 2025. (18:00 h)**

– Praktična nastava počinje u ponedjeljak 6. 10. 2025.

Nastavnici:

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

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

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

PONEDJELJAK

VRIJEME izvođenja	KINEZIOLOŠKA AKTIVNOST	LOKACIJA	Program osnovni; fakultativni	Participacija Semestralno	NOSITELJ/ICA
10:00 – 11:30	OPEN AIR FIT	Park Bundek (na glavnom ulazu, nasuprot motela Zagreb)	OP	ne	Svetlana Božić Fuštar Goran Marić
11:30 – 13:00	OPEN AIR FIT	Park Bundek (na glavnom ulazu, nasuprot motela Zagreb)	OP	ne	Nikolina Skender Nenad Krošnjar
12:30 – 13:30	JOGA	Centar „Joga u svakodnevnom životu“, Jurišićeva 3, na 4. katu	FP	20,00 EURA	Goran Marić
13:45 – 14:45	JOGA	Centar „Joga u svakodnevnom životu“, Jurišićeva 3, na 4. katu	FP	20,00 EURA	Goran Marić
13:00 - 14:00	PLIVANJE	PVC "Mladost", Jarunska 5	OP	ne	Nikolina Skender
13:30 - 15:00	STRELJAŠTVO	Streljačko društvo „Končar“ Ulica Vladimira Ruždjaka 21- Savica	FP	35,00 EURA	Svetlana Božić Fuštar
15:00 – 16:30	STRELJAŠTVO	Streljačko društvo „Končar“ Ulica Vladimira Ruždjaka 21- Savica	FP	35,00 EURA	Svetlana Božić Fuštar
15:00 - 16:30	BOWLING	Bowling club Zagreb, Florijana Andrašeca 14 (Cibona)	FP	40,00 EURA	Svetlana Božić Fuštar

UTORAK

VRIJEME izvođenja	KINEZIOLOŠKA AKTIVNOST	LOKACIJA	Program osnovni; fakultativni	Participacija semestralno	NOSITELJ/ICA
9:00 – 10:00	JOGA	Centar „Joga u svakodnevnom životu“, Jurišićeva 3, na 4. katu	FP	20,00 EURA	Nenad Krošnjar
10:15 – 11:15	JOGA	Centar Joga u svakodnevnom životu, Jurišićeva 3, na 4. katu	FP	20,00 EURA	Nenad Krošnjar
11:00 – 12:00	SQUASH	SQUASH Tower, Zavrtnica 17	FP	45,00 EURA	Svetlana Božić Fuštar
10:00 – 11:15	QIGONG	Kruga 9, Mjesni odbor (MO) „Marin Držić“ - u prizemlju plave zgrade	OP	ne	Svetlana Božić Fuštar
11:30 – 12:45	TAIJI	Kruga 9, Mjesni odbor (MO) „Marin Držić“ - u prizemlju plave zgrade	OP	ne	Svetlana Božić Fuštar
14:00 – 15:30	OPEN AIR FIT	Kod Hendrixovog mosta - Zeleni most - Veslačka ulica 26, na Savskom nasipu	OP	ne	Svetlana Božić Fuštar Nenad Krošnjar
15:30 – 17:00	OPEN AIR FIT	Kod Hendrixovog mosta - Zeleni most - Veslačka ulica 26, na Savskom nasipu	OP	ne	Nikolina Skender Goran Marić
17:00 – 18:30	ARGENTINSKI TANGO	Tuškanova 37, Beleza bar	FP	30,00 EURA	Goran Marić

SRIJEDA

VRIJEME izvođenja	KINEZIOLOŠKA AKTIVNOST	LOKACIJA	Program Osnovni; fakultativni	Participacija semestralno	NOSITELJ/ICA
10:00 – 11:30	OPEN AIR FIT	Park Bundek (na glavnom ulazu, nasuprot motela Zagreb)	OP	ne	Nikolina Skender Nenad Krošnjar
11:30 – 13:00	OPEN AIR FIT	Park Bundek (na glavnom ulazu, nasuprot motela Zagreb)	OP	ne	Svetlana Božić Fuštar Goran Marić
12:30 – 13:30	JOGA	Centar Joga u svakodnevnom životu, Jurišićeva 3, na 4. katu	FP	20.00 EURA	Nikolina Skender

13:45 – 14:45	JOGA	Centar „Joga u svakodnevnom životu“, Jurišićeva 3, na 4. katu	FP	20,00 EURA	Nikolina Skender
13:15 – 14:45	GO (WEIQI)	Konfucijev institut, Savska cesta 25, Studentski centar 2. kat	OP	ne	Nenad Krošnjar
15:00 – 16:30	GO (WEIQI)	Konfucijev institut, Savska cesta 25, Studentski centar 2. kat	OP	ne	Nenad Krošnjar

ČETVRTAK

VRIJEME izvođenja	KINEZIOLOŠKA AKTIVNOST	LOKACIJA	Program osnovni; fakultativni	Participacija semestralno	NOSITELJ/ICA
9:00 - 10:00	JOGA	Centar „Joga u svakodnevnom životu“, Jurišićeva 3, na 4. katu	FP	20,00 EURA	Svetlana Božić Fuštar
10:15 – 11:15	JOGA	Centar „Joga u svakodnevnom životu“, Jurišićeva 3, na 4. katu	FP	20,00 EURA	Svetlana Božić Fuštar
13:00 - 14:00	PLIVANJE	PVC "Mladost", Jarunska 5	OP	ne	Nikolina Skender
14:00 – 15:30	STRELJAŠTVO	Streljačko društvo „Končar“ Ulica Vladimira Ruždjaka 21-Savica	FP	35,00 EURA	Svetlana Božić Fuštar
14:00 – 15:30	OPEN AIR FIT	Kod Hendrixovog mosta - Zeleni most - Veslačka ulica 26, na Savskom nasipu	OP	ne	Svetlana Božić Fuštar Nenad Krošnjar
15:30 – 17:00	OPEN AIR FIT	Kod Hendrixovog mosta - Zeleni most - Veslačka ulica 26, na Savskom nasipu	OP	ne	Nikolina Skender Goran Marić

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 NEDJELJE – NASTAVA NA DALJINU

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

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 mogu se kombinirati te svaka ima zadane parametre koje je potrebno zadovoljiti (pogledati u tablici) kako bi se evidentirali bodovi.