

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	40,00 EURA	Svetlana Božić Fuštar
15:00 – 16:30	STRELJAŠTVO	Streljačko društvo „Končar“ Ulica Vladimira Ruždjaka 21- Savica	FP	40,00 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
13:00 - 14:00	PLIVANJE	PVC "Mladost", Jarunska 5	OP	ne	Nikolina Skender
14:00 – 15:30	STRELJAŠTVO	Streljačko društvo „Končar“ Ulica Vladimira Ruždjaka 21Savica	FP	40,00 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.