

Upute i obavijesti za PREDMET TZK1 I TZK3

U ZIMSKOM SEMESTRU AKADEMSKE GODINE 2025./2026.

UPUTE ZA PRIJAVU NA NASTAVU I EVIDENTIRANJE DOLAZAKA

1. Putem studomata **obavezno** upisati predmet TZK1 za prvu godinu te predmet TZK3 za drugu godinu studija.
2. Na sustavu učenja na daljinu - **Omegi** upisati *e-kolegij*
 - Tjelesna i zdravstvena kultura 1- šifra e-kolegija je TZK1
 - Tjelesna i zdravstvena kultura 3- šifra e-kolegija je TZK3
3. Instalirati na mobilni uređaj – aplikaciju **QR Student** putem koje će generirati vaš osobni **QR kod**.

Izrada QR koda:

1. Putem uputa na poveznici <https://kineziologija.ffzg.unizg.hr/>
2. Ili putem aplikacija, dostupnih za android i iOS operativne sustave
<http://tzk.ffzg.unizg.hr/wp-content/uploads/2019/09/QrStudent.pdf>

Instaliranje aplikacije QR student :

Upute možete pogledati [ovdje](#).

Prijava i odabir željene kineziološke aktivnosti kao i nastave na daljinu vrši se **isključivo ELEKTRONSKIM PUTEM** na poveznici:
<https://kineziologija.ffzg.unizg.hr/>

od ponedjeljka 29. 9. 2025. u 18:00 sati do petka 3. 10. 2025. u 18:00 sati

- ✦ Aktivnost birate prema svom interesu, rasporedu studijskog programa i zdravstvenim mogućnostima.
- ✦ Grupe su brojčano limitirane, ovisno o kineziološkoj aktivnosti.
- ✦ Praktična nastava počinje u **ponedjeljak, 6. 10. 2025.** godine prema rasporedu i mjestu održavanja kao i nastava na daljinu, ako ste odabrali taj način odrade nastavne obaveze prema Predmetu.
- ✦ Pohađate **samo odabranu i prijavljenu** kineziološku aktivnost ([KA](#)) jednom tjedno **tijekom cijelog semestra**.
- ✦ Za izvršenje semestralne obveze prema predmetu TZK potrebno je skupiti **10 bodova**.
- ✦ Na nastavu obavezno treba doći s adekvatnom sportskom opremom.

KORISNE INFORMACIJE ZA NASTAVU NA DALJINU

- ✦ Nastava na daljinu prijavljuje se također **elektronskim putem** te će se odvijati isključivo putem **QR Student aplikacije**. Ponuđene su dvije kineziološke aktivnosti: trčanje i hodanje koje možete kombinirati unutar semestra prema svojim mogućnostima, vremenu i rasporedu.
- ✦ Bodovat će se samo aktivnosti koje su izvršene unutar zadanih parametara. **Ukoliko aplikacija, prilikom uključivanja za rad na daljinu, ne mjeri dobro zadane parametre, odmah nastali problem prijaviti predmetnim nastavnicima koji će vas uputiti u daljnje radnje** (upute za nastavu na daljinu pogledajte [ovdje](#))
- ✦ Nastavu na daljinu možete odraditi bilo koji dan u tjednu (od ponedjeljka do nedjelje) neovisno o danu koji ste izabrali prilikom elektronskog upisa na aktivnost.
- ✦ U slučaju problema s izvođenjem nastave putem aplikacije QR Student dužni ste problem prijaviti jednom od nastavnika unutar najviše **tri tjedna** te izabrati i prijaviti se na neku drugu aktivnost.
- ✦ U slučaju da vaš mobitel ne podržava **QR Student aplikaciju**, odabrat ćete jednu od ponuđenih kinezioloških aktivnosti koje se izvode kontaktno.

NASTAVNE PRILAGODBE

1. [Po zdravstvenoj osnovi](#)
2. [Po sportskoj osnovi](#)
3. Izvršena obaveza prema predmetu TZK na drugoj sastavnici:
[Odrađen TZK na drugom visokom učilištu.pdf](#)

Studenti/ice s navedenim prilagodbama trebaju doći na konzultacije s potrebnom dokumentacijom i s izrađenim QR kodom ili isto poslati na e-mail bilo kojem predmetnom nastavniku/ici. Rok za predaju dokumentacije je **15. 11. 2025.**

Studenti/ice, **sportaši/ice** aktivnim sudjelovanjem u jednoj od fakultetskih sportskih ekipa (košarka, odbojka, mali nogomet, rukomet, badminton, stolni tenis, tenis, squash, plivanje, vaterpolo, karate, judo, šah, streljaštvo, atletika, veslanje te e-sport), ostvaruju posebne uvjete reguliranja obveze nastave TZK u dogovoru s predmetnim nastavnicima. Molimo sve **sportaše/ice** da se što prije jave predmetnim nastavnicima.

Sve ostale informacije potražite na našim info portalima:

Omegi: <https://omega.ffzg.hr/>

Web stranici Katedre: <http://tzk.ffzg.unizg.hr/>, **Facebook Katedre:**

<https://www.facebook.com/TZK-FFZG> **QR aplikaciji Katedre:**

<https://kineziologija.ffzg.unizg.hr/app/news/>

Sve vaše upite slati na zajednički e-mail Katedre : tzk@m.ffzg.hr s naslovom maila – **TZK1**(prva godina) ili **TZK3** (druga godina).

*Na pitanja koja su pojašnjena u Uputama i obavijestima na našim info portalima, **nećemo odgovarati.***

Predmetni nastavnici na Katedri i termini konzultacija:

Svetlana Božić Fuštar, v. pred., predstojnica Katedre; ISVU koordinatorica (sbfustar@m.ffzg.hr); konzultacije **srijedom od 19:30 do 20:30 sati**, na Filozofskom fakultetu u predavaonici **A229**, Ivana Lučića 3

Nikolina Skender, pred. (nskender@m.ffzg.hr); konzultacije **ponedjeljkom od 17:00 do 18:00 sati**, na Filozofskom fakultetu u prostoriji **Info centra**, Ivana Lučića 3

Nenad Krošnjar, pred. (knenad@m.ffzg.hr), zamjenik predstojnice; konzultacije **srijedom od 19:30 do 20:30 sati**, na Filozofskom fakultetu u predavaonici **A229**, Ivana Lučića 3

Goran Marić, pred. (gomaric@m.ffzg.hr); konzultacije **ponedjeljkom od 17:00 do 18:00 sati** na Filozofskom fakultetu u prostoriji **Info centra**, Ivana Lučića 3