

RASPORED SATI NASTAVE TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE (TZK) U LJETNOM SEMESTRU akad. god. 2019. / 2020.



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

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

– upisi će biti otvoreni: **od ponedjeljka, 2.03. (00.05h) do subote, 7.03. 2020. (23.55h)**

Nositeljice na Predmetu:

1. Svetlana Božić Fuštar, v. pred., predstojnica Katedre
2. Vesna Alikalfić, v. pred.

SVE obavijesti za svaku KA (osnovni podaci, opis programa, upute, uvjeti i prilagodbe) dostupne su na web stranici Katedre www.tzk.ffzg.unizg.hr i facebooku Katedre <https://www.facebook.com/TZK-FFZG>

PONEDJELJAK

VRIJEME izvođenja	KINEZILOŠKA AKTIVNOST	LOKACIJA	Program osnovni; fakultativni	Participacija semestralno	NOSITELJICE
9:00 - 10:30	BOOTY/CORE	SD "Martinovka" - sjever	OP	ne	Svetlana Božić Fuštar
	BADMINTON	SD "Martinovka" - sredina , jug	OP	ne	Svetlana Božić Fuštar
	PILATES MIX	SD "Martinovka" – fitness	OP	ne	Svetlana Božić Fuštar
	JOGA	SD "Martinovka" – joga	FP	80 kn	Svetlana Božić Fuštar
	KUNG FU (WING TZUN)	SD "Martinovka" – stolni tenis	OP	ne	Svetlana Božić Fuštar
10:30 - 12:00	MALI NOGOMET	SD "Martinovka" – sjever, sredina, jug	OP	ne	Vesna Alikalfić
	FITNESS MIX	SD "Martinovka" – fitness	OP	ne	Vesna Alikalfić
	JOGA	SD "Martinovka" – joga	FP	80 kn	Svetlana Božić Fuštar
	STOLNI TENIS	SD "Martinovka" – stolni tenis	OP	ne	Svetlana Božić Fuštar
12:45 - 14:15	PLIVANJE	PVC "Mladost", Jarunska 5	OP	ne	Svetlana Božić Fuštar
15:00 - 16:30	BOWLING	Bowling club Zagreb, Florijana Andrašeca 14 (Cibona)	FP	250 kn	Svetlana Božić Fuštar

UTORAK

VRIJEME izvođenja	KINEZIOLOŠKA AKTIVNOST	LOKACIJA	Program osnovni; fakultativni	Participacija semestralno	NOSITELJICE
11:00 – 12:30	SQUASH	SQUASH Tower, Zavrtnica 17	FP	350 kn	Svetlana Božić Fuštar
14:00 - 15:30	DRUŠTVENI PLES	SD "Martinovka" – sjever	OP	ne	Vesna Alikalfić
	BADMINTON	SD "Martinovka" – sredina	OP	ne	Svetlana Božić Fuštar
	KOŠARKA	SD "Martinovka" – jug	OP	ne	Vesna Alikalfić
	DANCE FUN	SD "Martinovka" – fitness	OP	ne	Vesna Alikalfić
	JOGA	SD "Martinovka" – joga	FP	80 kn	Vesna Alikalfić
	BORILAČKE VJEŠTINE	SD "Martinovka" – stolni tenis	OP	ne	Svetlana Božić Fuštar
15:30 - 17:00	RUKOMET	SD "Martinovka" – sjever	OP	ne	Svetlana Božić Fuštar
	ODBOJKA	SD "Martinovka" – sredina	OP	ne	Svetlana Božić Fuštar
	ZDRAVSTVENO usmjereno vježbanje	SD "Martinovka" – jug	OP	ne	Vesna Alikalfić
	FITNESS MIX	SD "Martinovka" – fitness	OP	ne	Vesna Alikalfić
	JOGA	SD "Martinovka" – joga	FP	80 kn	Vesna Alikalfić
	STOLNI TENIS	SD "Martinovka" – stolni tenis	OP	ne	Vesna Alikalfić
18:30 – 20:00	KENDO	OŠ "Lovre pl. Matačića", Laurenčićeva ul.1 (Folnegovićevo naselje)	OP	ne	Vesna Alikalfić Svetlana Božić Fuštar

SRIJEDA

VRIJEME izvođenja	KINEZIOLOŠKA AKTIVNOST	LOKACIJA	Program Osnovni; fakultativni	Participacija semestralno	NOSITELJICE
14:30 - 16:00	STRELJAŠTVO	Streljačko društvo "Končar - Zagreb Trg Krešimira Čosića 11 (Dom sportova -južna strana)	FP	150 kn	Vesna Alikalfić
16:00 - 17:30	STRELJAŠTVO	Streljačko društvo" Končar - Zagreb 1786" Trg Krešimira Čosića 11 (Dom sportova -južna strana)	FP	150 kn	Vesna Alikalfić
15:00 - 16:30	GO (WEIQI)	Konfucijev institut, Savska cesta 25, Studentski centar 2. kat	OP	ne	Svetlana Božić Fuštar

17:00 - 18:30	AEROBIKA MIX	SD „Martinovka“ – sjever	OP	ne	Svetlana Božić Fuštar
	ODBOJKA	SD "Martinovka" – sredina	OP	ne	Svetlana Božić Fuštar
	KOŠARKA	SD "Martinovka" – jug	OP	ne	Vesna Alikalfić
	TRBUŠNI PLES	SD "Martinovka" – fitness	OP	ne	Vesna Alikalfić
	JOGA	SD "Martinovka" – joga	FP	80 kn	Vesna Alikalfić
	STOLNI TENIS	SD "Martinovka" – stolni tenis	OP	ne	Vesna Alikalfić

ČETVRTAK

VRJEME izvođenja	KINEZILOŠKA AKTIVNOST	LOKACIJA	Program osnovni; fakultativni	Participacija semestralno	NOSITELJICE
9:00 - 10:30	MORNING WORKOUT	SD "Martinovka" – sjever	OP	ne	Svetlana Božić Fuštar
	BADMINTON	SD "Martinovka" – sredina, jug	OP	ne	Svetlana Božić Fuštar
	FITNESS MIX	SD "Martinovka" – fitness	OP	ne	Vesna Alikalfić
	JOGA	SD "Martinovka" – joga	FP	80 kn	Svetlana Božić Fuštar
	TAIJI (TAIJIQUAN)	SD "Martinovka" – stolni tenis	OP	ne	Svetlana Božić Fuštar
10:30 - 12:00	MALI NOGOMET	SD "Martinovka" – sjever	OP	ne	Vesna Alikalfić
	ODBOJKA	SD "Martinovka" – sredina	OP	ne	Svetlana Božić Fuštar
	KOŠARKA	SD "Martinovka" – jug	OP	ne	Vesna Alikalfić
	STRETCH/RELAX	SD "Martinovka" – fitness	OP	ne	Vesna Alikalfić
	JOGA	SD "Martinovka" – joga	FP	80 kn	Svetlana Božić Fuštar
	QIGONG	SD "Martinovka" – stolni tenis	OP	ne	Svetlana Božić Fuštar
12:15 - 13:45	DRUŠTVENI PLES	SD "Martinovka" – sjever	OP	ne	Vesna Alikalfić
12:45 - 14:15	PLIVANJE	PVC "Mladost", Jarunska 5	OP	ne	Svetlana Božić Fuštar

PETAK

Termini	KINEZIOLOŠKA AKTIVNOST	LOKACIJA	Program osnovni	Participacija semestralno	NOSITELJICA
15:30 - 17:00	SPORTSKO HODANJE, JOGGING	RŠC "Jarun"	OP	ne	Svetlana Božić Fuštar

SUBOTA

Termini	KINEZIOLOŠKA AKTIVNOST	LOKACIJA	Program osnovni	Participacija semestralno	NOSITELJICA
9:30 - 13:00	PLANINARSKO PJEŠAČKE TURE	"Park Prirode Medvednica" (Sljeme)	OP	ne	Vesna Alikalfić

od PONEĐJELJKA do PETKA

Termini	KINEZIOLOŠKA AKTIVNOST	LOKACIJA	Program fakultativni uz participaciju	Participacija mjesečno	NOSITELJICE
u večernjim terminima po rasporedu SUBOSA	Izabрати KA u ponudi SUBOSA Više na: www.subos.hr	SD "Martinovka"	FP	90 kn mjesečno	Vesna Alikalfić Svetlana Božić Fuštar