



## RASPORED SATI NASTAVE TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE 3 (TZK 3) U ZIMSKOM SEMESTRU akad. god. 2021. / 2022.



- za studente/ice druge godine studija koji upisuju predmet TZK3
- studente/ice koji ponovno upisuju predmet TZK3

### Nastavnici:

1. Svetlana Božić Fuštar, v. pred., predstojnica Katedre
2. Vesna Alikalfić, v. pred.
3. Nikolina Skender, pred. – zamjenica predstojnice
4. Nenad Krošnjar, 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](http://www.tzk.ffzg.unizg.hr)
- ❖ Facebooku Katedre - <https://www.facebook.com/TZK-FFZG>

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

Nastava počinje u ponedjeljak, **11. 10. 2021.** godine. a održavat će se putem **5 različitih kinezioloških aktivnosti:**

- hodanje,
- trčanje,
- planinarenje,
- bicikliranje,
- rolanje

Sve navedene kineziološke aktivnosti nalaze se na našoj **QR aplikaciji** koju je potrebno instalirati na vaš mobilni uređaj. Za izvršenje semestralne obveze prema predmetu TZK3 potrebno je sakupiti **10 bodova**. Studenti/ice trebaju odabrati bilo koju od ponuđenih kinezioloških aktivnosti (ovisno o interesu, mogućnostima i raspoloživom vremenu) i izvršavati ju **jedanput tjedno (boduje se isključivo jedna aktivnost u tjednu)**. Aktivnosti se mogu mijenjati te svaka ima zadane parametre koje je potrebno zadovoljiti (pogledati u tablici) kako bi se evidentirali bodovi.

**Detaljne upute nalaze se na našim info portalima.**

KINEZILOŠKA 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	/	/	2
Planinarenje	6 km	45 min	180 min	/	/	600 m	/	2
Bicikliranje	20 km	40 min	80 min	15 km/h	30 km/h	/	/	1
Rolanje	7 km	30 min	42 min	10 km/h	14 km/h	/	/	1