



RASPORED SATI NASTAVE TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE 4 (TZK 4) U LJETNOM SEMESTRU akad. god. 2021. / 2022.



- za studente/ice druge godine studija koji upisuju predmet TZK 4
- studente/ice koji ponovno upisuju predmet TZK 4

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 TZK 4 - <https://omega.ffzg.hr/>
(Obavezna prijava na e-kolegij-šifra e-kolegija – TZK4)
- ❖ web stranici Katedre - 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

Nastava počinje u ponedjeljak, **28. 2. 2022.** 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 TZK 4 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.

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	/	/	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