****

**RASPORED SATI NASTAVE TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE**

**U LJETNOM SEMESTRU akad. god. 2022. / 2023.**

**OBAVEZNA PRIJAVA na odabrane kineziološke aktivnosti (KA) i nastavu na daljinu vrše se elektronskim putem na poveznici:**

– [**https://upisi.kineziologija.ffzg.unizg.hr**](https://upisi.kineziologija.ffzg.unizg.hr)
 – **upisi će biti otvoreni: od ponedjeljka, 27. 2. 2023. (00.05h) do subote, 4. 3. 2023. (23.55h)**

* **Praktična nastava počinje u ponedjeljak 6. 3. 2023.**

 **Nastavnici:**

1. Svetlana Božić Fuštar, v. pred., predstojnica Katedre

2. Nenad Krošnjar, pred. – zamjenik predstojnice

 3. Nikolina Skender, pred.

**SVE** obavijesti i upute o nastavi TZK možete pročitati na:

* **Omegi** e- kolegiju TZK2 i TZK4 -[**https://omega.ffzg.hr/**](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**](https://www.facebook.com/TZK-FFZG)
* **QR student** aplikaciji – **https://kineziologija.ffzg.unizg.hr/app/news**

**SVA vaša PITANJA o nastavi uputite na zajednički e-mail: tzk@ffzg.hr**

|  |
| --- |
| **PONEDJELJAK** |
| **VRIJEME izvođenja** | **KINEZIOLOŠKA AKTIVNOST** | **LOKACIJA** | **Program osnovni;** **fakultativni** | **Participacija****semestralno** | **IZVOĐAČI/NOSITELJ/ICE** |
| **9:00 - 10:30** | BOOTY/CORE | SD''Martinovka''- sjever  | OP | ne | Nikolina Skender |
| BADMINTON | SD''Martinovka''- sredina  | OP | ne | Nenad Krošnjar |
|  ADAPTIRANO TJELESNO VJEŽBANJE | SD''Martinovka''- jug  | OP | ne | Nenad Krošnjar |
| PILATES MIX | SD ''Martinovka'' – fitness | OP | ne | Svetlana Božić Fuštar |
| JOGA | SD ''Martinovka'' – joga | FP | 10,62 EUR | Svetlana Božić Fuštar |
| TAIJI (Taijiquan)  | SD ''Martinovka'' – stolni tenis | OP | ne | Svetlana Božić Fuštar |
| **10:30 - 12:00** | FITNESS MIX | SD''Martinovka'' – sjever  | OP | ne | Svetlana Božić Fuštar |
| BADMINTON  | SD ''Martinovka'' – sredina | OP | ne | Nenad Krošnjar |
| NOGOMET | SD ''Martinovka'' – jug  | OP | ne | Nenad Krošnjar |
| TRBUŠNI PLES | SD ''Martinovka'' – fitness | OP | ne | Nikolina Skender |
| JOGA | SD „Martinovka“ - joga | FP | 10,62 EUR | Svetlana Božić Fuštar |
| STOLNI TENIS | SD ''Martinovka'' – stolni tenis  | OP | ne | Nikolina Skender |
| **13:00 - 14:00** | PLIVANJE | PVC ''Mladost'', Jarunska 5 | OP | ne | Nikolina Skender |
| **15:00 - 16:30**  | BOWLING  | Bowling club Zagreb, Florijana Andrašeca 14 (Cibona) | FP | 39,82 EUR | Svetlana Božić Fuštar |

|  |
| --- |
| **UTORAK** |
| **VRIJEME izvođenja** | **KINEZIOLOŠKA AKTIVNOST** | **LOKACIJA** | **Program** **osnovni;**  **fakultativni** | **Participacija****semestralno** | **IZVOĐAČI/NOSITELJ/ICE** |
| **11:00 – 12:30** | SQUASH | SQUASH Tower, Zavrtnica 17 | FP | 45,46 EUR | Svetlana Božić Fuštar |
| **14:00 - 15:30** | DRUŠTVENI PLES | SD ''Martinovka'' – sjever | OP | ne | Nikolina Skender |
| BADMINTON | SD ''Martinovka'' – sredina | OP | ne | Svetlana Božić Fuštar |
| KOŠARKA | SD ''Martinovka'' – jug | OP | ne | Nenad Krošnjar |
| FITNESS MIX | SD ''Martinovka'' – fitness | OP | ne | Svetlana Božić Fuštar |
| JOGA | SD ''Martinovka'' – joga | FP | 10,62 EUR | Nenad Krošnjar |
| STOLNI TENIS | SD ''Martinovka'' – stolni tenis | OP | ne | Nikolina Skender  |
| **15:30 - 17:00** | RUKOMET | SD ''Martinovka'' – sjever | OP | ne | Nenad Krošnjar |
| ODBOJKA | SD ''Martinovka'' – sredina | OP | ne | Svetlana Božić Fuštar |
| KOŠARKA | SD ''Martinovka'' – jug | OP | ne | Nenad Krošnjar  |
| DANCE FUN | SD ''Martinovka'' – fitness | OP | ne | Nikolina Skender |
| JOGA | SD ''Martinovka'' – joga | FP | 10,62 EUR | Nenad Krošnjar |
| STOLNI TENIS | SD ''Martinovka'' – stolni tenis | OP | ne | Nikolina Skender |

|  |
| --- |
| **SRIJEDA** |
| **VRIJEME izvođenja** | **KINEZIOLOŠKA AKTIVNOST** | **LOKACIJA** | **Program****Osnovni: fakultativni** | **Participacija semestralno** | **IZVOĐAČI/NOSITELJ/ICE** |
| **13:30 -15:00** | STRELJAŠTVO  | Streljačko društvo "Končar - Zagreb Trg Krešimira Ćosića 11 (Dom sportova -južna strana) | FP | 26,50 EUR | Svetlana Božić Fuštar |
| **15:00 - 16:30** | STRELJAŠTVO | Streljačko društvo "Končar - Zagreb Trg Krešimira Ćosića 11 (Dom sportova -južna strana) | FP | 26,50 EUR | Svetlana Božić Fuštar |
| **16:30 - 18:00** | STRELJAŠTVO | Streljačko društvo" Končar - Zagreb 1786" Trg Krešimira Ćosića 11 (Dom sportova -južna strana) | FP | 26,50 EUR | Svetlana Božić Fuštar |
| **14:30 – 16:00** | ŞPORTSKO HODANJE | ŠRC „Jarun“ | OP | ne | Nikolina Skender |
| **17:00 - 18:30** | AEROBIKA MIX | SD „Martinovka“ – sjever  | OP | ne | Nikolina Skender |
| ODBOJKA | SD ''Martinovka'' – sredina  | OP | ne | Svetlana Božić Fuštar |
| KOŠARKA  | SD ''Martinovka'' – jug  | OP | ne | Nenad Krošnjar |
| ARGENTINSKI TANGO | SD ''Martinovka'' – fitness  | OP | ne | Svetlana Božić Fuštar |
| JOGA  | SD ''Martinovka'' – joga  | FP | 10,62 EUR | Nikolina Skender |
| STOLNI TENIS | SD ''Martinovka'' – stolni tenis  | OP | ne | Svetlana Božić Fuštar  |
| **19:30 – 21:30** | GO (WEIQI) | Filozofski fakultet, Ivana Lučića 3, Predavaonica A-229 | OP | ne | Nenad Krošnjar |

|  |
| --- |
| **ČETVRTAK** |
| **VRIJEME izvođenja** | **KINEZIOLOŠKA AKTIVNOST** | **LOKACIJA** | **Program****osnovni; fakultativni** | **Participacija****semestralno** | **IZVOĐAČI/NOSITELJ/ICE** |
| **9:00 - 10:30** | MORNING WORKOUT | SD ''Martinovka'' – sjever  | OP | ne | Svetlana Božić Fuštar |
| BADMINTON | SD ''Martinovka'' – sredina | OP | ne | Nenad Krošnjar |
| MOBILITY FLOW & STRETCH | SD ''Martinovka'' - jug | OP | ne | Nenad Krošnjar |
| FITNESS MIX | SD ''Martinovka'' – fitness  | OP | ne | Svetlana Božić Fuštar |
| JOGA | SD ''Martinovka'' – joga  | FP | 10,62 EUR | Nenad Krošnjar |
| QIGONG  | SD ''Martinovka'' – stolni tenis  | OP | ne | Svetlana Božić Fuštar |
| **10:30 – 12:00** | MALI NOGOMET  | SD ''Martinovka'' – sjever  | OP | ne | Nenad Krošnjar |
| ODBOJKA | SD ''Martinovka'' – sredina  | OP | ne | Svetlana Božić Fuštar |
| KOŠARKA | SD ''Martinovka'' – jug  | OP | ne | Nenad Krošnjar |
| STRETCH/RELAX | SD ''Martinovka'' – fitness  | OP | ne | Nikolina Skender |
| JOGA | SD ''Martinovka'' – joga  | FP | 10,62 EUR | Nikolina Skender |
|  STOLNI TENIS | SD ''Martinovka'' – stolni tenis  | OP | ne | Nikolina Skender |
| **13:00 - 14:00** | PLIVANJE | PVC ''Mladost'', Jarunska 5 | OP | ne | Nikolina Skender |

|  |
| --- |
| **SUBOTA** |
| **Termini**  | **KINEZIOLOŠKA AKTIVNOST** | **LOKACIJA** | **Program****osnovni**  | **Participacija****semestralno** | **IZVOĐAĆI/NOSITELJ/ICE** |
| **9:30 - 13:00** | PLANINARSKO PJEŠAČKE TURE | "Park Prirode Medvednica“ (Sljeme) | OP | ne | Nenad Krošnjar |

|  |
| --- |
| ***od PONEDJELJKA do PETKA*** |
| **Termini**  | **KINEZIOLOŠKA AKTIVNOST** | **LOKACIJA** | **Program****fakultativni uz participaciju** | **Participacija****mjesečno** | **IZVOĐAČI/NOSITELJI/ICE** |
| u večernjim terminima po rasporedu **SUBOSA** | Izabrati KA u ponudi **SUBOSA**<https://www.facebook.com/hasu.subos><https://instagram.com/subos.hr> | SD ''Martinovka'' | FP | 20 EUR mjesečno |  Svetlana Božić FuštarNikolina SkenderNenad Krošnjar |

|  |
| --- |
| **NASTAVA NA DALJINU (od ponedjeljka do nedjelje)** |
|  | **KINEZIOLOŠKA AKTIVNOST** |  | **Program****osnovni**  | **Participacija****semestralno** | **IZVOĐAČI/NOSITELJ/ICE** |
|  | HODANJE |  | OP | ne | Svetlana Božić FuštarNikolina SkenderNenad Krošnjar |
|  | TRČANJE |  | OP | ne |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 nalaze se na našoj **QR aplikaciji** koju je potrebno instalirati na vaš mobilni uređaj.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 izvršavat ju ***jedanput tjedno (boduje se isključivo jedna aktivnost u tjednu odrađena u zadanim parametrima).*** Aktivnosti se mogu mijenjati te svaka ima zadane parametre koje je potrebno zadovoljiti (*pogledati u tablici*) kako bi se evidentirali bodovi.