

UPUTE I OBAVIJESTI
TZK u zimskom semestru (ZS) akad.god. 2020./2021.

Nastava počinje u ponedjeljak, **12. 10. 2020.** godine a održavat će se putem 5 različitih kinezioloških aktivnosti:

- hodanje,
- trčanje,
- planinarenje,
- bicikljanje,
- rolanje.

Studenti/ice trebaju odabrati bilo koju od ponuđenih kinezioloških aktivnosti (ovisno o interesu, mogućnostima i raspoloživom vremenu) i izvršavati ju **jedanput tjedno**. Aktivnosti se mogu mijenjati. Za izvršenje semestralne obveze potrebno je sakupiti **10 bodova**. Svaka aktivnost ima zadane parametre koje je potrebno zadovoljiti kako bi se evidentirali bodovi (pogledati u tablici).

On- line nastava TZK- QR student aplikacija i aplikacija Strava (jedanput tjedno)

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
Bicikljanje	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

Za potrebe izvođenja i evidenciju nastave TZK u zimskom semestru akad. god. 2020./21. potrebno je:

1. Putem studomata upisati komponente TZK1 za prvu godinu i TZK 3 za drugu godinu
2. Na sustavu učenja na daljinu - Omegi upisati *e-kolegije*
 - a) Tjelesna i zdravstvena kultura 1- šifra e-kolegija TZK1
 - b) Tjelesna i zdravstvena kultura 3- šifra e-kolegija TZK3

Upisi na e- kolegije započeti će **5. listopada 2020.**

3. Izraditi svoj osobni **QR kod**
4. Instalirati dvije aplikacije na mobilni uređaj: **QR student** aplikaciju i **Strava** aplikaciju

QR kod može se izraditi:

1. Putem uputa na poveznici <https://kineziologija.ffzg.unizg.hr/>
2. Ili putem aplikacija, dostupnih za android i iOS operative sustave. Više o tome pogledajte ovdje <http://tzk.ffzg.unizg.hr/wp-content/uploads/2019/09/QRStudent.pdf>

Način bodovanja kinezioloških aktivnosti:

- Boduje se ISKLJUČIVO jedna aktivnost tjedno (od ponedjeljka do nedjelje)
- U slučaju odrade dviju ili više aktivnosti u jednom tjednu bodovat će se samo jedna aktivnost i to ona koja prva zadovolji navedene parametre
- Broj bodova bit će upisan u QrStudent sustav najkasnije **14 dana** nakon izvršenja tjedne aktivnosti

Studenti/ice koji/e imaju jednu od prilagodbi (zdravstvena i sportska) ili imaju obavljene kolegij TZK na nekoj drugoj sastavnici, obavezno se trebaju javiti do **15.11. 2020.** Više informacija o tome pogledajte na web stranici Katedre, linku Sve o kolegiju TZK/Upute/Prilagodbe

Studenti/ice koji nisu odradili svoju nastavnu obavezu prema Predmetu (TZK 1, TZK 2, TZK 3, TZK 4), trebaju se javiti do **15.11.2020.** radi daljnjih uputa. Sve ostale informacije potražite na našim kanalima komunikacije:

- Na Omegi: <https://omega.ffzg.hr/>
- Web stranici Katedre: <http://tzk.ffzg.unizg.hr/>,
- Facebooku Katedre: <https://www.facebook.com/TZK-FFZG>
- Konzultacijama predmetnih nastavnika na e- mail
- QR aplikaciji