

TJELESNA I ZDRAVSTVENA KULTURA

Upute o načinu izvođenja nastave i evidencije dolazaka na predmetu Tjelesna i zdravstvena kultura

SAMOSTALNA KATEDRA ZA KINEZIOLOGIJU
FILOZOFSKI FAKULTET SVEUČILIŠTA U ZAGREBU

QrStudent je sustav digitalnog vođenja evidencije dolazaka na nastavu iz kolegija Tjelesne i zdravstvene kulture. Sustav se koristi na nekoliko sastavnica Sveučilišta, a na Filozofskom fakultetu Sveučilišta u Zagrebu se koristi od 2018. godine. Sustav je omogućio brže, kvalitetnije i transparentnije izvođenje nastave. Koristi QR kodove kako bi evidentirao studente prilikom dolaska na nastavu. Sastoji se od aplikacija za pametne telefone (Android i iOS) i web sučelja. Putem aplikacija studentu je omogućen pristup vlastitim dolascima u bilo kojem trenutku.

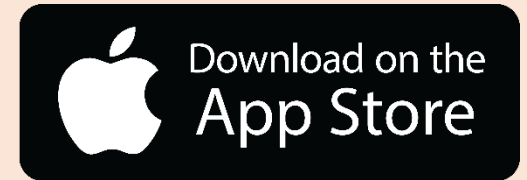
The logo for QrStudent features a stylized red 'Q' and 'r' symbol. The 'Q' is a square with a small square missing from its bottom-left corner, and the 'r' is a simple vertical bar with a horizontal top bar. To the right of this symbol, the word 'Student' is written in a clean, grey, sans-serif font.

Qr Student

Kako preuzeti QrStudent?

Aplikaciju možete preuzeti na Play Store-u (Android) ili na App Store-u (iOS) uređaji.

Sve što trebate učini je pretražiti QrStudent unutar tih aplikacija i preuzeti ga.



Postavljanje QrStudent aplikacije

23:15 55%

Login

Please select your college and enter the required data.

College

FFZG

JMBAG

Unique student identification number you got when you enrolled the college. It contains 10 digits.

0130123456

Login as professor

LOGIN

1. Odabrati FFZG s popisa fakulteta

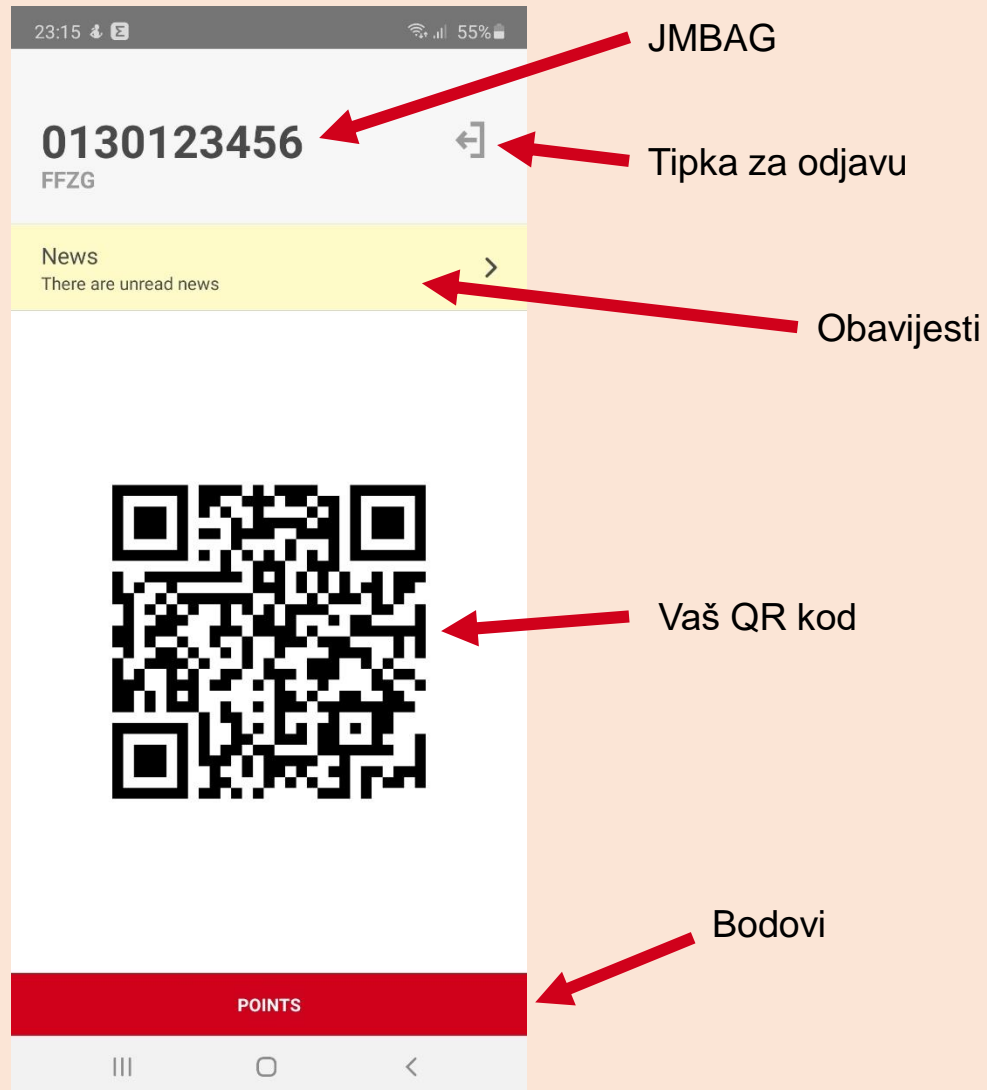
2. Upisati svoj JMBAG

3. Kliknuti na LOGIN

Nakon uspješne instalacije QrStudent aplikacije na Vaš pametni telefon slijedi početni zaslon na kojem morate odabrati fakultet i upisati svoj JMBAG.

Svakom studentu dodijeljen je JMBAG (**J**edinstveni **M**atični **B**roj **A**kademskog **G**rađanina) pri upisu na fakultet.

QrStudent aplikacija



Prijavom u aplikaciju otvara se početni zaslom. On će se svaki sljedeći puta otvoriti pri pokretanju aplikacije ukoliko se korisnik ne odjavi iz aplikacije.

Unutar obavijesti korisnik može pristupiti obavijestima koje nastavnici objave.

Ulaskom u bodove korisniku se na uvid otvaraju ostvareni bodovi.

QrStudent aplikacija

The screenshot shows the QrStudent application interface. At the top, the status bar displays the time 23:24, signal strength, Wi-Fi, and 53% battery. The main content area is divided into three sections:

- Top Section:** Displays the user's name and JMBAG number. The text reads "Ime Prezime" in red, followed by "0130123456" in large black font. Below this, it lists activities: "ČET Mali Nogomet, SRI Joga, UTO Joga" and their respective times: "14:00-15:30, PON Joga 09:00-10:30". A red arrow points from the text "Ime i prezime, JMBAG" to the name and ID number.
- Middle Section:** Titled "Tjelesna i zdravstvena kultura I", it shows the user's score as "5 of 10". A red arrow points from the text "Broj ostvarenih bodova u semestru" to the score.
- Bottom Section:** Titled "Events", it lists several activities with dates and times:
 - 23.04. ČET Mali Nogomet (čet)
 - 25.03. SRI Joga (sri)
 - 17.03. UTO Joga 14:00-15:30 (uto)
 - 09.03. PON Joga 09:00-10:30 (pon)
 - Nadoknada (1bod) (x1)A red arrow points from the text "Termini na kojima su bodovi ostvareni" to the list of events.

At the bottom of the screen, there is an "OK" button and a navigation bar with three icons: a vertical bar, a circle, and a left-pointing arrow.

Prikazom bodova se osigurava transparentnost i olakšava se korisniku planiranje odlazaka na nastavu.

Ukoliko termini na kojima je korisnik bio imaju datum, on je istaknut.

Broj bodova se računa prema zadanoj formuli koju nastavnici određuju stoga ne znači da se svaki termin na kojem je korisnik bio boduje.

Moguće je na početku semestra da korisniku ne bude istaknuto ime nego samo JMBAG (Ovo se uglavnom događa zbog tijeka unošenja podataka u sustav). Ukoliko se ovakva situacija prolongira prema kraju semestra kontaktirajte nastavnika.

Epidemija koronavirusa pogodila je sve dijelove društva te se većina aktivnosti odvija ili na alternativni način ili uz stroge epidemiološke mjere.

Kako bi mogućnost zaraze sveli na najmanju moguću mjeru, nastava iz Tjelesne i zdravstvene kulture u ljetnom semestru akademske godine 2020./2021. održati će se na daljinu. Ovakav pristup omogućava fleksibilnost i sigurnost studenata.

Uz prije navedeni QrStudent pomoću kojeg će se i dalje provoditi digitalna evidencija dolazaka (odrade) nastave TZK, Katedra će ovaj semestar koristiti i Strava aplikaciju.

Strava je aplikacija koja omogućuje mjerenje i pohranjivanje tjelesnih aktivnosti kao i njihovo dijeljenje s drugima.

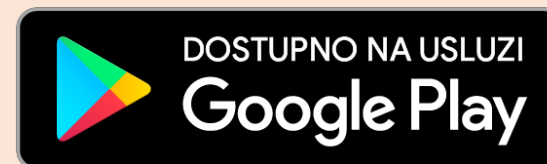
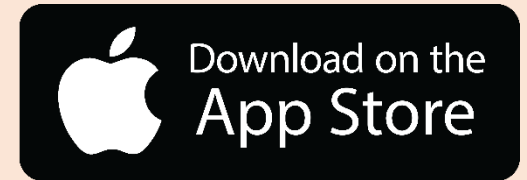
U nastavku će biti objašnjeno na koji način instalirati, postaviti i koristiti aplikaciju kako bi se uspješno odradile sve obaveze prema Katedri.



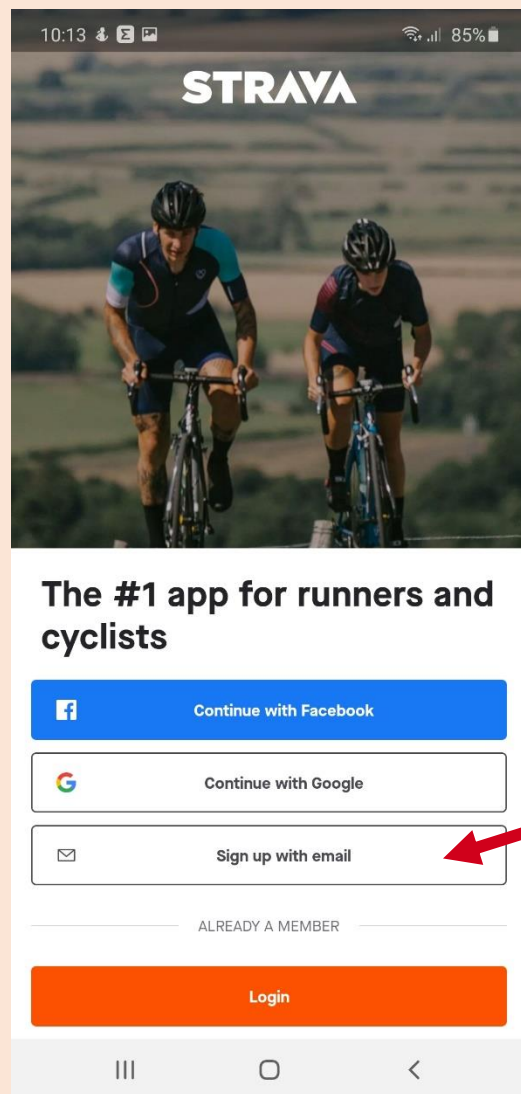
Kako preuzeti Stravu?

Aplikaciju možete preuzeti na Play Store-u (Android) ili na App Store-u (iOS) uređaji.

Sve što trebate učini je pretražiti Strava unutar tih aplikacija i preuzeti ju.



Postavljanje Strava aplikacije



Registracija putem
elektroničke adrese

Prilikom prvog otvaranja Strava aplikacije potrebno se registrirati putem adrese elektroničke pošte.

Potrebno je koristiti službenu adresu elektroničke pošte koju je dodijelio Fakultet, FFZG.

Postavljanje Strava aplikacije

10:14 85%

← Sign Up

Email
Službena e-mail adresa od Fakulteta

Password

Passwords must contain at least 8 characters.

By signing up you are agreeing to our [Terms of Service](#).
View our [Privacy Policy](#).

Agree and Sign Up

Službena adresa
elektroničke pošte studenta
npr. ihorvat@mffzg.hr

Lozinka po želji

Poslije upisa službene adrese elektroničke pošte i lozinke koju odabirete po želji pritisnite Agree and Sign Up.

Postavljanje Strava aplikacije

00:30 49%

Create your profile

The profile is the home of your activities and how friends find you on Strava. It's public by default, but you can change that at any time in your Privacy Controls.

First Name
Ime (npr. Hrvoje)

Last Name
Prezime + JMBAG (npr. Horvat 0130123456)

Birthdate
09/11/2001

Gender
Male

Next

Ime

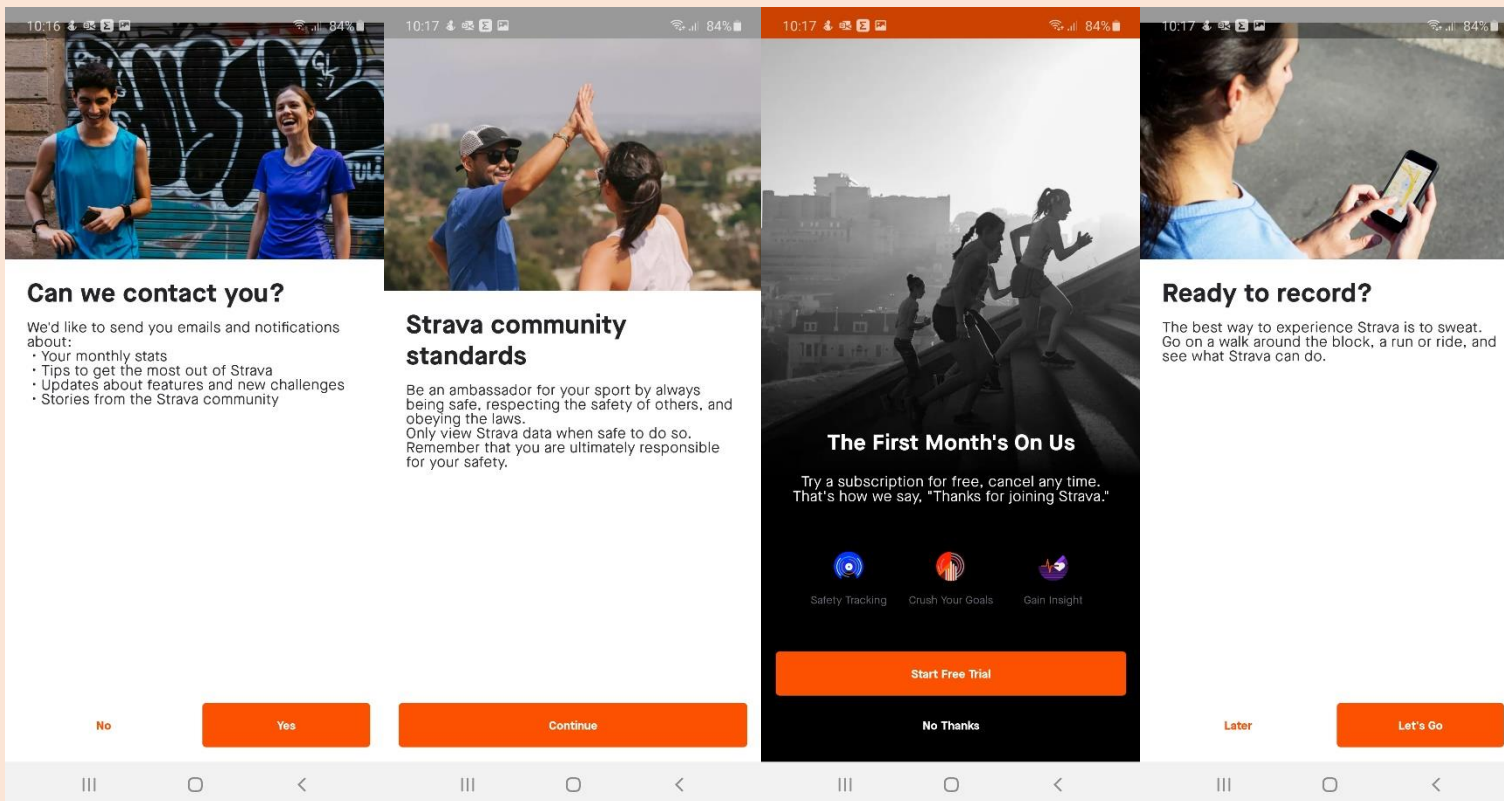
Prezime i JMBAG

Datum rođenja

Spol

Sljedeći korak je upis osobnih podataka. U aplikaciju upisujete Ime, Prezime uz koje **OBAVEZNO** morate upisati JMBAG, datum rođenja i spol.

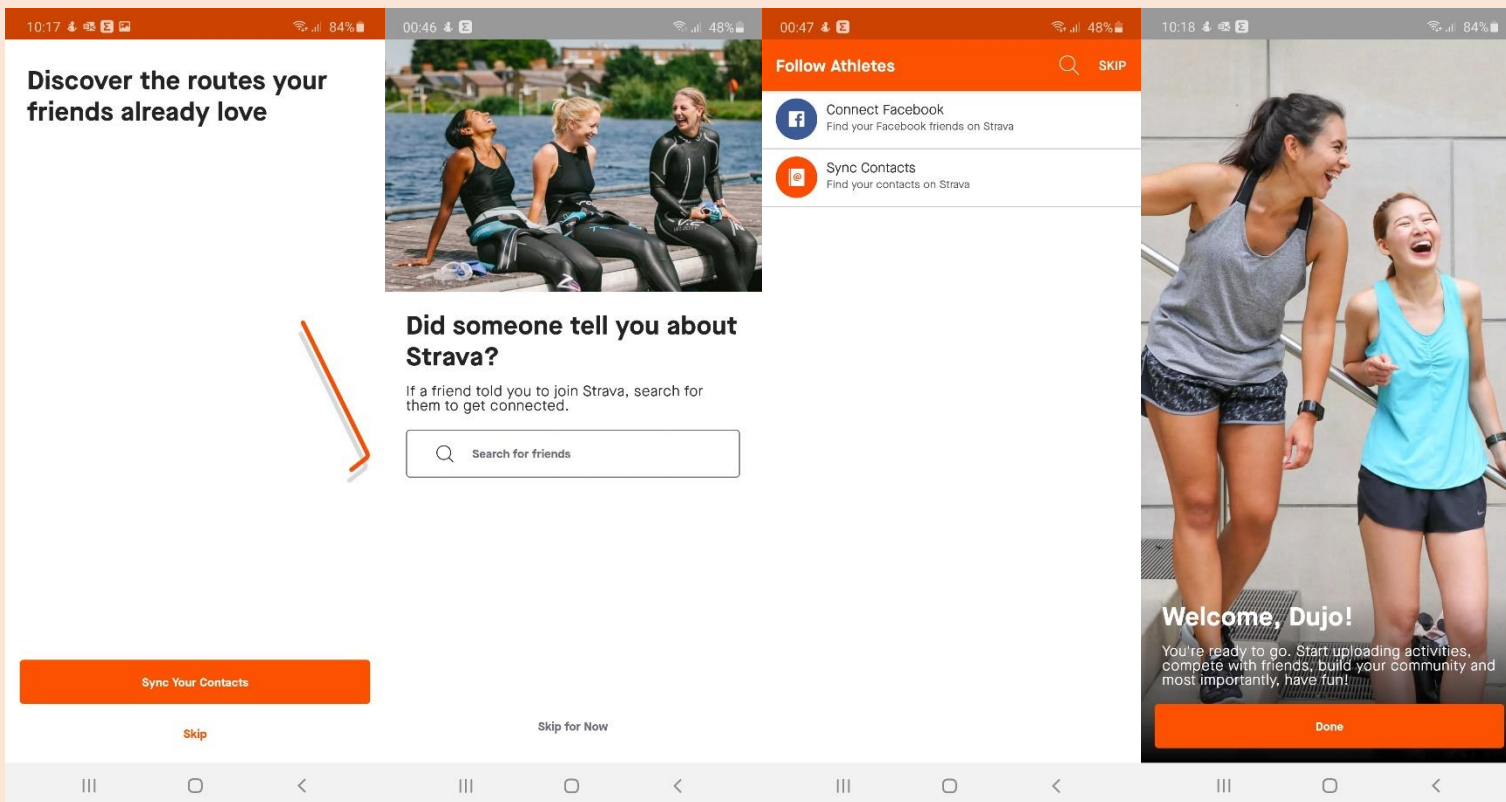
Postavljanje Strava aplikacije



S lijeva na desno....

- Prvi ekran odabirete po želji
- Na drugom ekranu pritisnite „Continue”
- Na trećem ekranu pritisnite „No Thanks” (Strava je besplatna aplikacija s premium opcijama koje nisu potrebne za izvođenje nastave)
- Na četvrtom ekranu pritisnite „Later”

Postavljanje Strava aplikacije



S lijeva na desno....

- Na prvom ekranu odaberite „Skip” ukoliko ne želite drugačije
- Na drugom ekranu pritisnite „Skip for Now”
- Na trećem ekranu pritisnite „Skip” u gornjem desnom kutu ekrana
- Na četvrtom ekranu pritisnite „Done”

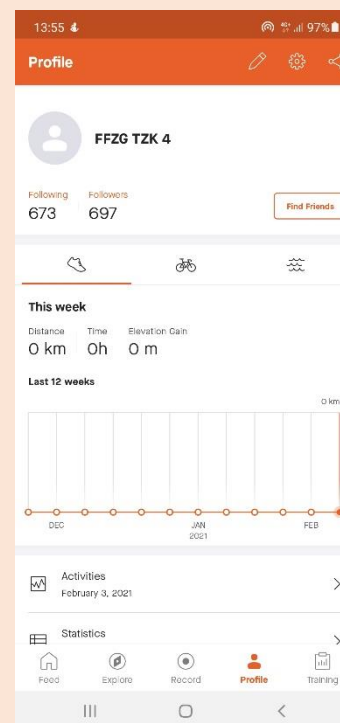
Nakon završetka postavljanja Strava aplikacije pojavljuje se početni ekran (Feed) koji će biti početni ekran prilikom svakog novog pokretanja aplikacije.

Ako imate upisan TZK 2 klikom na odgovarajući link otvorite Strava aplikaciju i dodajte FFZG TZK 2 profil preko kojega će nastavnici biti u mogućnosti pratiti vaše aktivnosti.

Ukoliko imate upisan TZK 4 klikom na odgovarajući link otvorite Strava aplikaciju i dodajte FFZG TZK 4.

Ako u tekućem semestru imate upisanih više komponenti (npr. zaostatak iz TZK 2 i upisan TZK 3) javite se Katedri na mail za daljnje informacije.

Kako biste bili u mogućnosti otvoriti linkove unutar Strava aplikacije nužno je da ih otvarate putem **mobalnog uređaja**. Linkovi će biti izvješeni i na ostalim kanalima Katedre.

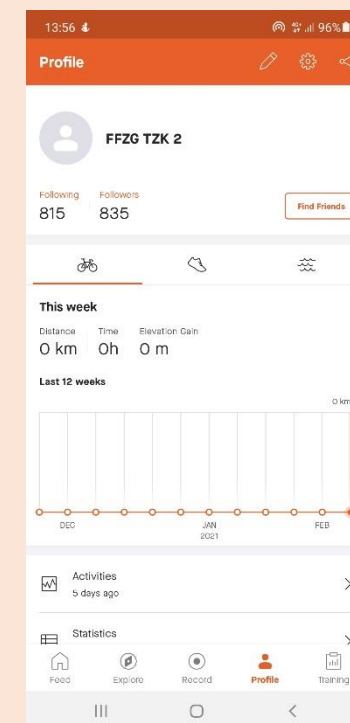


TZK 2

<https://www.strava.com/athletes/67900159>

TZK 4

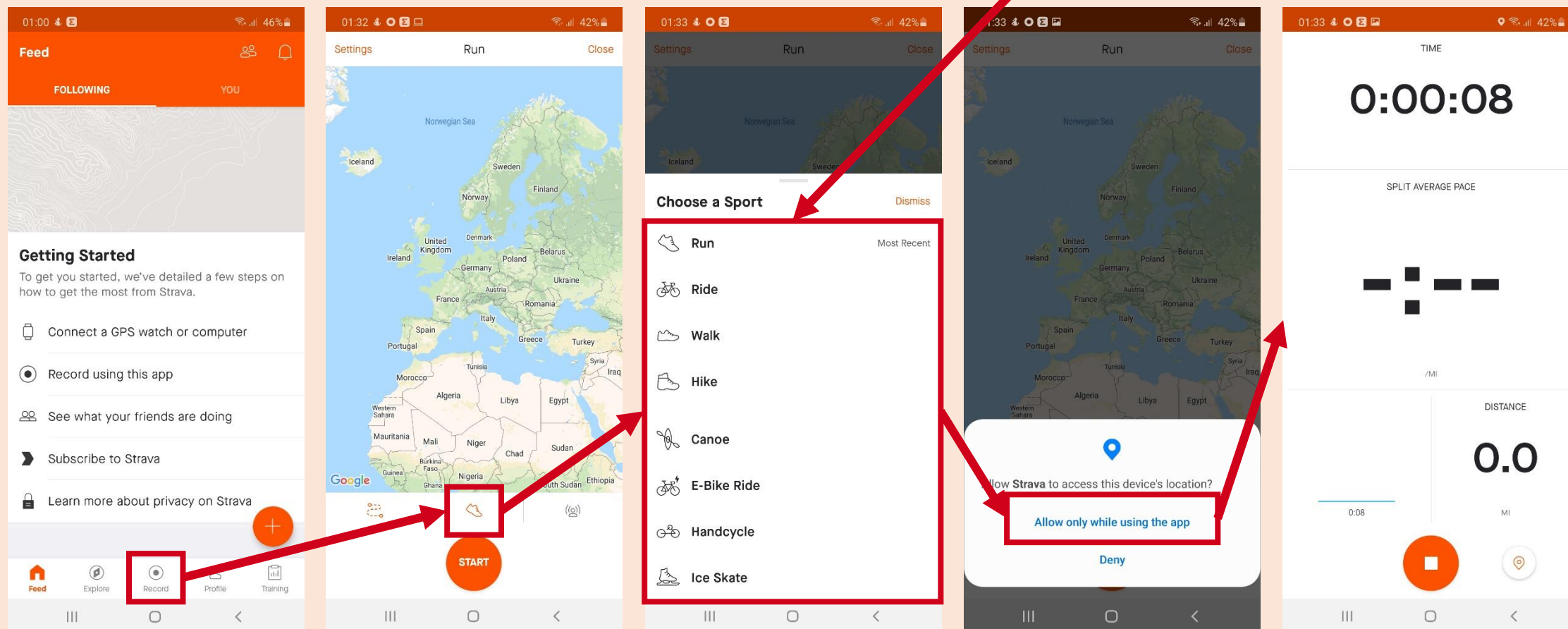
<https://www.strava.com/athletes/67900840>



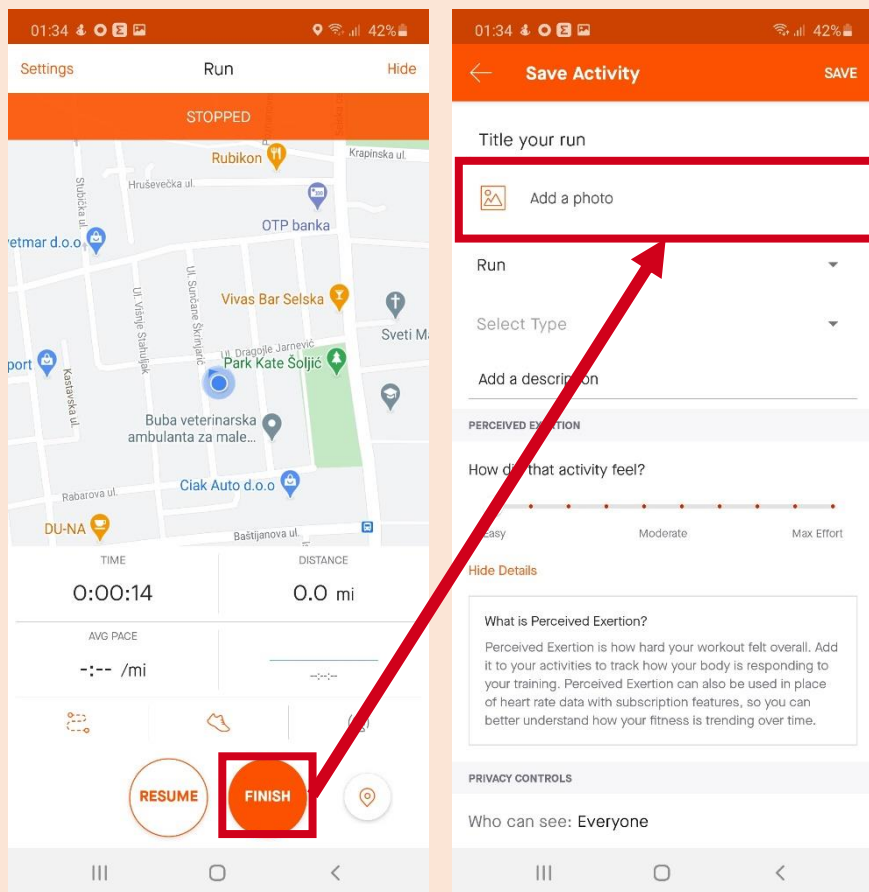
Kako koristiti Strava aplikaciju?

Odabirete jednu od 5 ponuđenih aktivnosti:

- Hodanje (Walk)
- Trčanje (Run)
- Bicikliranje (Ride)
- Planinaranje/Pješačenje (Hike)
- Rolanje (Inline Skate)



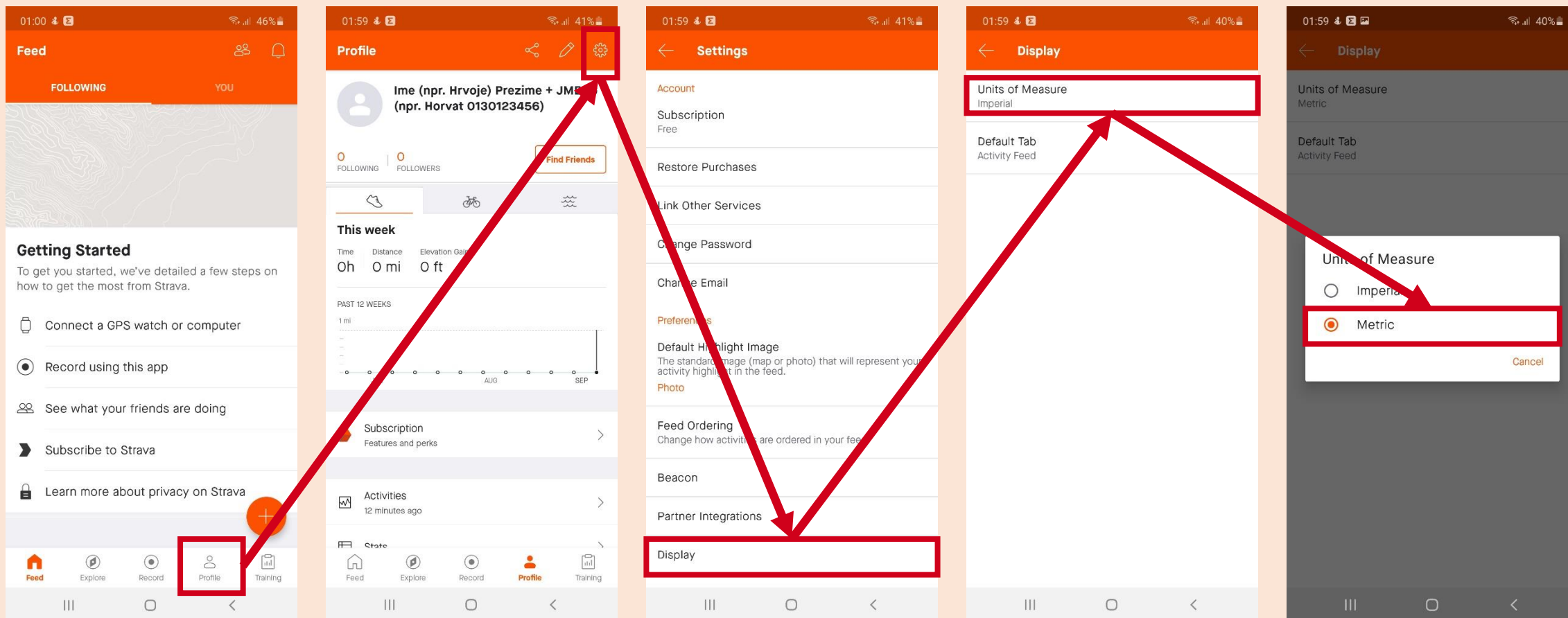
Kako koristiti Strava aplikaciju?



Po završetku vježbanja aktivnost je potrebno spremati. Važno je **da učitate fotografiju svog QR koda** iz galerije na mjesto predviđeno za učitavanje fotografija. Nakon što ste učitali QR kod spremite aktivnost na tipku „Save” u gornjem desnom kutu.

Sliku svog QR koda možete preuzeti na sljedećoj adresi
<https://kineziologija.ffzg.unizg.hr>

Promjena mjernih jedinica na Strava aplikaciji



Prikaz parametara prema aktivnosti

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

Način bodovanja aktivnosti

- Aktivnosti se boduju prema tablici navedenoj u prethodnom slajdu
- Boduje se ISKLJUČIVO jedna aktivnost tjedno (tjedan započinje u ponedjeljak i završava u nedjelju)
- 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
- One aktivnosti koje **ne zadovoljavaju** zadane parametre nije potrebno postavljati na aplikaciju STRAVA.
- Sve aktivnosti trebaju biti IZVRŠENE u zadanim parametrima inače se aktivnost neće bodovati.
- **ELAPSED TIME i MOVING TIME** trebaju biti unutar zadanog parametra, i trebaju se podudarati
- Kod završetka izvođenja aktivnosti u obzir će se uzimati ISKLJUČIVO vaše ukupno vrijeme trajanja aktivnosti **ELAPSED TIME**.
- Zbog mogućnosti manipuliranja podacima, grupno odrađene aktivnosti neće se priznati,.
- Izvršavanje tjelesne aktivnosti na STRAVA aplikaciji mora biti POJEDINAČNO.
- Profili na STRAVI, uz ime i prezime, OBAVEZNO trebaju imati upisan JMBAG studenta/ice.
- Uz postavljanje odrađene aktivnosti na STRAVI potrebno je postaviti i fotografiju QR koda kako bi se aktivnost mogla evidentirati.
- Svaka neprimjerena fotografija i način komuniciranja bit će izuzeti, prijavljeni i bez mogućnosti za evidentiranje aktivnosti