

## UPUTE I OBAVIJESTI za nastavu Tjelesne i zdravstvene kulture – TZK 4 u ljetnom semestru akad. god. 2021./ 2022.

Nastava TZK obavezan je predmet za sve studente/ice tijekom prva četiri semestra preddiplomskog studija. Pažljivo pročitajte niže navedene upute o načinu uključivanja u nastavu.

### UPUTE:

- Putem studomata upisati komponentu TZK 4 za drugu godinu
- Na sustavu učenja na daljinu - Omegi upisati *e-kolegij*:  
**Tjelesna i zdravstvena kultura 4 - šifra e-kolegija TZK4**
- Instalirati na mobilni uređaj – aplikaciju **QR student** putem koje će generirati vaš osobni QR kod

### Izrada QR koda:

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

**Praktična 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 nalazit će 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**. Za razliku od aplikacije STRAVA, koju ste koristili za TZK1 i TZK2 i gdje ste morali postavljati (slati) svoje izvršene aktivnosti, sada će na našoj QR aplikaciji sve uspješno odrađene aktivnosti biti automatski postavljene odnosno prikazane. Studenti/ice trebaju odabrati bilo koju od ponuđenih kinezioloških aktivnosti (ovisno o interesu, mogućnostima i raspoloživom vremenu) i izvršavati ju **jedanput tjedno (od ponedjeljka do nedjelje)**. 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. Ako QR student aplikacija ne radi dobro, aktivnosti možete odraditi ISKLJUČIVO putem STRAVA aplikacije.

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

## Nastavne prilagodbe

- Studenti/ice koji imaju jednu od prilagodbi (zdravstvenu ili sportsku) ili imaju obavljenu kolegiju TZK na nekoj drugoj sastavnici, obavezno trebaju doći na konzultacije bilo kojem predmetnom nastavniku/ici s potrebnom dokumentacijom i s izrađenim QR kodom. Rok za predaju dokumentacije je **15. 4. 2022.** Više informacija o tome pogledajte na web stranici Katedre - **linku Sve o kolegiju TZK/Upute/Prilagodbe.**
- Studenti/ice, sportaši/ice aktivnim sudjelovanjem u jednoj od fakultetskih sportskih ekipa (košarka, odbojka, mali nogomet, rukomet, badminton, stolni tenis, tenis, squash, plivanje, vaterpolo, karate, judo, šah, streljaštvo, atletika, veslanje te e-sport), imaju posebne, olakšavajuće uvjete reguliranja obveze nastave TZK. Molimo sve sportaše/ice da se što prije jave predmetnim nastavnicima.

**Svi studenti/ice koji nisu izvršili svoju nastavnu obavezu iz TZK 3 u predhodnom zimskom semestru, prilikom izvršavanja aktivnosti u ovom ljetnom semestru najprije će im se bodovi prebacivati u zaostalu neispunjenu komponentu (TZK 3).**

**U onom trenutku kada student/ica ispuni svoje obaveze prema komponenti iz prethodnog semestra, tekući semestar će se početi bodovno puniti automatski jer sustav QR aplikacije funkcionira isključivo na tom principu. Po izvršenju zaostalih obaveza prema TZK3 potrebno je javiti se predmetnim nastavnicima kako bi se regulirao status predmeta u ISVU sustavu.**

**Sve ostale informacije potražite na našim info portalima:**

- Omega: <https://omega.ffzg.hr/>
- Web stranica Katedre: <http://tzk.ffzg.unizg.hr/>,
- Facebook Katedre: <https://www.facebook.com/TZK-FFZG>
- QR aplikaciji Katedre

**Napomena:** Sve vaše upite slati na zajednički e- mail Katedre : [tzk@ffzg.hr](mailto:tzk@ffzg.hr) s naslovom maila - **TZK4**

**Predmetni nastavnici na Katedri i termini konzultacija u SD „Martinovka“, kabinet 7:**

- Svetlana Božić Fuštar, v. pred., predstojnica Katedre ([sbfustar@ffzg.hr](mailto:sbfustar@ffzg.hr)) (srijeda od 19:00 do 20:00 sati)
- Nikolina Skender, pred. zamjenica predstojnice ([nskender@ffzg.hr](mailto:nskender@ffzg.hr)) (utorak od 12:30 do 13:30)
- Vesna Alikalfić, v. pred ([valikaf@ffzg.hr](mailto:valikaf@ffzg.hr)) (četvrtak od 12:15 do 13:15)
- Nenad Krošnjar, pred. ([knenad@ffzg.hr](mailto:knenad@ffzg.hr)) (ponedjeljak od 12:15 do 13:15)

### **VAŽNA NAPOMENA:**

**Molimo vas da se pridržavate preporučenih epidemioloških mjera te na konzultacije nemojte dolaziti ako imate jedan od sljedećih simptoma: ako imate povišenu tjelesnu temperaturu, ako se osjećate bolesno ili imate bilo koje znakove bolesti (odnosi se na sve znakove bolesti ne samo na bolesti dišnih puteva).**