

RASPORED SATI NASTAVE TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE U ZIMSKOM SEMESTRU ak. god. 2025. / 2026.

Nositeljica: Svetlana Božić Fuštar, v. pred.

SVE obavijesti i upute o nastavi TZK možete pročitati na:

- + **Omegi** e- kolegiju TZK1 i TZK3 - <https://omega.ffzg.hr/>
(Obavezna prijava na e-kolegij)
- + web stranici Katedre - www.tzk.ffzg.unizg.hr
- + Facebooku Katedre - <https://www.facebook.com/TZK-FFZG>
- + osobnom web-u - <http://wp.ffzg.hr.unizg.hr/sbfustar>

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

PONEDJELJAK

VRIJEME izvođenja	KINEZIOLOŠKA AKTIVNOST	LOKACIJA	Program osnovni fakultativni	Participacija semestralno	NOSITELJICA	IZVOĐAČ
10:00 – 11:30	OPEN AIR FIT	Park Bundek	OP		Svetlana Božić Fuštar	
13:30 – 15:00	STRELJAŠTVO	Streljačko društvo „Končar“ Ulica Vladimira Ruždjaka 21-Savica	FP	40 EURA	Svetlana Božić Fuštar	
15:00 – 16:30	STRELJAŠTVO	Streljačko društvo „Končar“ Ulica Vladimira Ruždjaka 21-Savica	FP	40 EURA	Svetlana Božić Fuštar	
15:00 - 16:30	BOWLING	Bowling klub Zagreb, Florijana Andrašeca 14 (Cibona)	FP	40 EURA	Svetlana Božić Fuštar	

UTORAK

VRIJEME izvođenja	KINEZIOLOŠKA AKTIVNOST	LOKACIJA	Program osnovni fakultativni	Participacija semestralno	NOSITELJICA	DEMONSTRATORI/CE, IZVOĐAČ
11:00 -12:10	SQUASH	SQUASH Tower, Zavrtnica 17, Zagreb	FP	45 EURA	Svetlana Božić Fuštar	Vedran Švonja, prof
10:00 – 11:15	QIGONG	Kruga 9, Mjesni odbor (MO) „Marin Držić“ - u prizemlju plave zgrade	OP		Svetlana Božić Fuštar	
11:30 –12:45	TAIJI/TAIQUAN	Kruga 9, Mjesni odbor (MO) „Marin Držić“ - u prizemlju plave zgrade	OP		Svetlana Božić Fuštar	
15:30 –17:00	OPEN AIR	Boćarski dom (kod Hendrixovog mosta - Zeleni most	OP		Svetlana Božić Fuštar	

SRIJEDA

VRIJEME izvođenja	KINEZIOLOŠKA AKTIVNOST	LOKACIJA	Program osnovni fakultativni	Participacija semestralno	NOSITELJICA	DEMONSTRATORI/CE, IZVOĐAČI
10:00 -11:30	OPEN AIR FIT	Park Bundek	OP		Svetlana Božić Fuštar	

ČETVRTAK

VRIJEME izvođenja	KINEZIOLOŠKA AKTIVNOST	LOKACIJA	Program osnovni fakultativni	Participacija semestralno	NOSITELJICA	DEMONSTRATORI/CE IZVOĐAČI
9:00 - 10:00	JOGA	Centar „Joga u svakodnevnom životu“, Jurišićeva 3, na 4. katu	FP	20 EURA	Svetlana Božić Fuštar	
10:15- 11:15	JOGA	Centar „Joga u svakodnevnom životu“, Jurišićeva 3, na 4. katu	FP	20 EURA	Svetlana Božić Fuštar	
14:00 –15:30	STRELJAŠTVO	Streljačko društvo „Končar“ Ulica Vladimira Ruždjaka 21-Savica	FP	40 EURA	Svetlana Božić Fuštar	
14:00 –15:30	OPEN AIR FIT	Boćarski dom (kod Hendrixovog mosta - Zeleni most	OP		Svetlana Božić Fuštar	

od Ponedjeljka do Nedjelje – Nastava na daljinu

	KINEZIOLOŠKA AKTIVNOST		Program osnovni	Participacija semestralno	NOSITELJ/ICA
--	------------------------	--	-----------------	---------------------------	--------------

	HODANJE ILI TRČANJE		OP	ne	Svetlana Božić Fuštar
--	---------------------	--	----	----	-----------------------

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 (hodanje i trčanje) nalaze se na našoj **QR aplikaciji** koju je potrebno instalirati na vaš mobilni uređaj. Nastava na daljinu odrađuju se *isključivo* putem naše QR aplikacije. 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 izvršavati ju **jedanput tjedno (boduje se isključivo jedna aktivnost u tjednu odrađena u zadanim parametrima)**. **Aktivnosti na daljinu** se mogu kombinirati te svaka ima zadane parametre koje je potrebno zadovoljiti (pogledati u tablici) kako bi se evidentirali bodovi.