

RASPORED I SATNICA NASTAVE TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE (TZK) U ZIMSKOM SEMESTRU akad. god. 2018. / 2019.



Nositelj/ice kinezioloških aktivnosti (KA):

1. mr.sc.Jelka Gošnik, v. pred., predstojnica Katedre
2. Mladen Sedar, v. pred.
3. Vesna Alikalfić, v. pred.
4. Svetlana Božić Fuštar, v. pred.

WEB adrese:

- <https://omega.ffzg.hr/tzk>
<http://www.ffzg.unizg.hr/msedar/>

<http://wp.ffzg.unizg.hr/sbfustar/>

Obavijesti na **web** stranici Katedre: <http://tzk.ffzg.unizg.hr/> - osnovni podaci ,opis programa, upute, uvjeti, prilagodbe, ograničenja i **facebook-u**. Pitanja uputite na e - mail: tzk@ffzg.hr

PONEDJELJAK					
VRIJEME izvođenja	KINEZILOŠKA AKTIVNOST	LOKACIJA	Program osnovni fakultativni	Participacija semestralno	NOSITELJI/CE
9:00 - 10:30	BADMINTON	SD"Martinovka"- sjever, jug, sredina	OP		Mladen Sedar
	PILATES MIX	SD "Martinovka" – fitness	OP		Svetlana Božić Fuštar
	JOGA	SD "Martinovka" – joga	FP	80 kn	Svetlana Božić Fuštar
	KUNG FU (WING TZUN)	SD "Martinovka" – stolni tenis	OP		Mladen Sedar
10:30 - 12:00	MALI NOGOMET	SD"Martinovka" – sjever, jug, sredina	OP		Mladen Sedar
	FITNESS MIX	SD "Martinovka" – fitness	OP		Vesna Alikalfić
	JOGA	SD "Martinovka" – joga	FP	80 kn	Svetlana Božić Fuštar
	STOLNI TENIS	SD "Martinovka" – stolni tenis	OP		Svetlana Božić Fuštar
10:45 – 12:15	NORDIJSKO HODANJE	Centar Zaklade zajednički put Hrgovići 93A – Jarun	OP		Jelka Gošnik
12:45 - 14:15	PLIVANJE početak 22. 10. 2018.	PJ Bazeni / Sportski park Mladost Jarunska 1, Zagreb	OP		Jelka Gošnik
14:00 - 15:30	NANBUDO	SD "Martinovka" – joga	OP		Jelka Gošnik
15:00 - 16:30	BOWLING	Bowling club Zagreb Florijana Andrašeca 14 (Cibona)	FP	250 kn	Svetlana Božić Fuštar
19:30 – 21:30	STRELJAŠTVO	Streljačko društvo „Savica“, Vladimira Ruždjaka 21	FP	130 kn	Mladen Sedar

UTORAK

VRIJEME izvođenja	KINEZIOLOŠKA AKTIVNOST	LOKACIJA	Program osnovni fakultativni	Participacija semestralno	NOSITELJI/CE
12:00 – 14:00	SQUASH	SQUASH Tower, Zavrtnica 17	FP	350 kn	Svetlana Božić Fuštar
12:30 – 14:00	SPORTSKO HODANJE, JOGGING	RŠC Jarun, Park Bundek	OP		Svetlana Božić Fuštar
14:00 - 15:30	BADMINTON	SD "Martinovka" – sredina	OP		Mladen Sedar
	KOŠARKA	SD "Martinovka" – jug	OP		Mladen Sedar
	JOGA	SD "Martinovka" – joga	FP	80 kn	Vesna Alikalfić
	DRUŠTVENI PLES	SD "Martinovka" – sjever	OP		Vesna Alikalfić
	ZDRAVSTVENO usmjerena TJELOVJEŽBA	SD "Martinovka" – fitness	OP		Vesna Alikalfić
	BORILAČKE VJEŠTINE	SD "Martinovka" – stolni tenis	OP		Mladen Sedar
15:30 - 17:00	BADMINTON	SD "Martinovka" – sredina	OP		Mladen Sedar
	DANCE FUN	SD "Martinovka" – jug	OP		Vesna Alikalfić
	JOGA	SD "Martinovka" – sjever	FP	80 kn	Jelka Gošnik
	URBANI PLESovi	SD "Martinovka" – joga	OP		Jelka Gošnik
	FITNESS MIX	SD "Martinovka" – fitness	OP		Vesna Alikalfić
	STOLNI TENIS	SD "Martinovka" – stolni tenis	OP		Mladen Sedar
18:30 - 20:00	ŠAH	Filozofski fakultet A-229	OP		Jelka Gošnik
20:00 - 21:30	ŠAH	Filozofski fakultet A-229	OP		Jelka Gošnik

SRIJEDA

VRIJEME izvođenja	KINEZIOLOŠKA AKTIVNOST	LOKACIJA	Program osnovni fakultativni	Participacija semestralno	NOSITELJI/CE
12:00 - 13:30	FITNESS – TERETANA	Fitness Centar „Adam i Eva“, Veslačka 2	FP	150 kn	Svetlana Božić Fuštar
12:45 - 14:15	VATERPOLO/PLIVANJE	Zimsko plivalište „Mladost“, Trg Krešimira Čosića 10	OP		Jelka Gošnik

15:00 - 16:30	GO (WEIQI)	Konfucijev institut, Savska cesta 25, Studentski centar 2. kat	OP		Mladen Sedar
17:00 - 18:30	AEROBIKA MIX	SD „Martinovka“ – sjever	OP		Svetlana Božić Fuštar
	ODBOJKA	SD "Martinovka" – sredina	OP		Svetlana Božić Fuštar
	KOŠARKA	SD "Martinovka" – jug	OP		Mladen Sedar
	TRBUŠNI PLES	SD "Martinovka" – fitness	OP		Vesna Alikalfić
	JOGA	SD "Martinovka" – joga	FP	80 kn	Vesna Alikalfić
	STOLNI TENIS	SD "Martinovka" – stolni tenis	OP		Vesna Alikalfić
18:00 - 19:30	KLIZANJE od 7. 11. 2018. do 6. 2. 2019.	SRC „Šalata“ - Klizalište	FP	130 kn	Mladen Sedar
17:30 - 19:30	STRELJAŠTVO	Streljačko društvo „Savica“, Vladimira Ruždjaka 21	FP	130 kn	Mladen Sedar
19:30 - 21:30	STRELJAŠTVO	Streljačko društvo „Savica“, Vladimira Ruždjaka 21	FP	130 kn	Mladen Sedar
18:30 - 20:00	ŠAH	Filozofski fakultet A – 229	OP		Jelka Gošnik
20:00 – 21.30	NANBUDO	OŠ „Marin Držić“, Nalješkovićeva 4	OP		Jelka Gošnik

ČETVRTAK

VRIJEME izvođenja	KINEZIOLOŠKA AKTIVNOST	LOKACIJA	Program osnovni fakultativni	Participacija semestralno	NOSITELJI/CE
9:00 - 10:30	BADMINTON	SD "Martinovka" – sredina	OP		Mladen Sedar
	MALI NOGOMET	SD "Martinovka" – jug	OP		Mladen Sedar
	FITNESS MIX	SD "Martinovka" – fitness	OP		Vesna Alikalfić
	MORNING WORKOUT	SD "Martinovka" – sjever	OP		Svetlana Božić Fuštar
	JOGA	SD "Martinovka" – joga	FP	80 kn	Mladen Sedar
	TAIJI (TAIJIQUAN)	SD "Martinovka" – stolni tenis	OP		Svetlana Božić Fuštar
10:30 - 12:00	BADMINTON	SD "Martinovka" – jug	OP		Mladen Sedar
	ODBOJKA	SD "Martinovka" – sredina	OP		Svetlana Božić Fuštar
	STRETCH RELAX	SD "Martinovka" – sjever	OP		Vesna Alikalfić
	JOGA	SD "Martinovka" – joga	FP	80 kn	Mladen Sedar
	SAMOOBRANA	SD "Martinovka" – fitness	OP		Vesna Alikalfić

	STOLNI TENIS	SD "Martinovka" – stolni tenis	OP		Mladen Sedar
10:45 – 12:15	NORDIJSKO HODANJE	Centar Zaklade zajednički put Hrgovići 93A – Jarun	OP		Jelka Gošnik
12:15 - 13:45	DRUŠTVENI PLES	SD "Martinovka" – sredina	OP		Vesna Alikalfić
12.00 - 13.30	FITNESS – TERETANA	Fitness Centar „Adam i Eva“, Veslačka 2	FP	150 kn	Svetlana Božić Fuštar
12:45 - 14:15	PLIVANJE početak: 25. 10. 2018.	PJ Bazeni / Sportski park Mladost Jarunska 1, Zagreb	OP		Jelka Gošnik

SUBOTA

Termini	KINEZIOLOŠKA AKTIVNOST	LOKACIJA	Program osnovni	NOSITELJ
9:30 - 13:00	PLANINARSKO PJEŠAČKE TURE	"Park Prirode Medvednica" (Sljeme)	OP	Mladen Sedar

od PONEĐJELJKA do NEDJELJE

Termini	KINEZIOLOŠKA AKTIVNOST	LOKACIJA	Program fakultativni uz participaciju	Participacija mjesečno	NOSITELJICA
5. 10. 2018. u 17:00 sati	JAHANJE	Hipodrom, zapadni pješačk ulaz, Zagreb	FP	Na WEB-u Katedre	Vesna Alikalfić

TEČAJ

Termini	KINEZIOLOŠKA AKTIVNOST	LOKACIJA	Program fakultativni uz participaciju	Participacija semestralno	NOSITELJICA	NAPOMENA
Akad. godina 2018./2019.	JEDRENJE	Otok Murter – Jezera – ACI Marina	FP	Na OMEGA-i	Jelka Gošnik	Dodatne obavijesti na OMEGA-i
4. 2. – 8. 2. 2019.	SKIJANJE	Kranjska gora – hotel „Kompas“	FP	Na OMEGA-i	Jelka Gošnik	Dodatne obavijesti na OMEGA-i