

RASPORED SATI NASTAVE TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE (TZK) U ZIMSKOM SEMESTRU akad. god. 2016. / 2017.



PRIJAVA: na odabrane kineziološke aktivnosti (KA) vrši se isključivo
ELEKTRONSKIM PUTEM od **10. 10.** do **16. 10. 2016.**
NA ADRESI: <https://maia.ffzg.hr/PracenjeNastave/UpisGrupe/Tzk>

OBAVIJESTI o web adresama nositelja/ica kinezioloških aktivnosti (KA):

- | | |
|---|---|
| 1. mr.sc.Jelka Gošnik, v. pred., - predstojnica Katedre | http://www.ffzg.unizg.hr/tzk/jgosnik/ |
| 2. Mladen Sedar, v. pred. | http://www.ffzg.unizg.hr/msedar/ |
| 3. Vesna Alikalfić, v. pred. | - |
| 4. Svetlana Božić Fuštar, v. pred. | http://wp.ffzg.unizg.hr/sbfustar/ |

* sve obavijesti na web-u: <http://tzk.ffzg.unizg.hr/> za svaku KA - osnovni podaci ,opis programa, upute, uvjeti, prilagodbe, ograničenja....

* pratite Facebook Katedre za TZK: <https://www.facebook.com/TZK-FFZG>

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

PONEDJELJAK					
VRIJEME izvođenja	KINEZIOLOŠKA 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 24. 10. 2016.	PVC "Mladost", Jarunska 5	OP		Jelka Gošnik
20:00 - 21:30	NANBUDO	OŠ „Tituša Brezovačkog“, Špansko 1	OP		Jelka Gošnik

UTORAK

VRIJEME izvođenja	KINEZILOŠKA 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" - sjever	FP	80 kn	Jelka Gošnik
	DANCE MIX – AFRO LATINO	SD "Martinovka" - joga	OP		Jelka Gošnik
	ZDRAVSTVENO VJEŽBANJE	SD "Martinovka" - fitness	OP		Vesna Alikalfić
	STOLNI TENIS	SD "Martinovka" - stolni tenis	OP		Mladen Sedar
15:30 - 17:00	BADMINTON	SD "Martinovka" - sredina,jug	OP		Mladen Sedar
	JOGA	SD "Martinovka" - sjever	FP	80 kn	Jelka Gošnik
	BODY EXPRESSION	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	FP	30 kn	Jelka Gošnik

20:00 - 21:30	ŠAH	Filozofski fakultet A – 229	FP	30 kn	Jelka Gošnik
18:30 – 20:00	FIT&FUN	OŠ „Horvati“, Horvaćanska cesta 6	OP		Vesna Alikalfić

SRIJEDA

VRIJEME izvođenja	KINEZILOŠKA AKTIVNOST	LOKACIJA	Program osnovni fakultativni	Participacija semestralno	NOSITELJI/CE
12:00 - 13:30	FITNESS – TERETANA	SD Dom odbojke „Boris Stranić“ Jarunska cesta 5	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	FP		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		Vesna Alikalfić
	STOLNI TENIS	SD "Martinovka" - stolni tenis	OP		Vesna Alikalfić
18:00 - 19:30	KLIZANJE od 9. 11. 2016. do 1. 2. 2017.	SRC „Šalata“ - Klizalište	FP	130 kn	Mladen Sedar
17:30 - 19:30	STRELJAŠTVO	Streljačko društvo „Savica“, Vladimira Ruždjaka 21	FP	100 kn	Mladen Sedar
19:30 - 21:30	STRELJAŠTVO	Streljačko društvo „Savica“, Vladimira Ruždjaka 21	FP	100 kn	Mladen Sedar
18:30 - 20:00	ŠAH	Filozofski fakultet A-229	FP	30 kn	Jelka Gošnik

ČETVRTAK

VRIJEME izvođenja	KINEZILOŠKA 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" - jug	OP		Vesna Alikalfić
12.00 - 13.30	FITNESS – TERETANA	SD Dom odbojke „Boris Stranić“ Jarunska cesta 5	FP	150 kn	Svetlana Božić Fuštar
12:45 - 14:15	PLIVANJE početak: 24. 10. 2016.	PVC "Mladost", Jarunska 5	OP		Jelka Gošnik
18:30 - 20:00	ZUMBA	OŠ „Horvati“, Horvačanska cesta 6	OP		Svetlana Božić Fuštar
19:30 - 21:30	STRELJAŠTVO	Streljačko društvo „Savica“, Vladimira Ruždjaka 21	FP	100 kn	Mladen Sedar

SUBOTA

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

od PONEĐJELJKA do NEDJELJE

Termini	KINEZIOLOŠKA AKTIVNOST	LOKACIJA	Program osnovni fakultativni	Participacija mjesečno	NOSITELJICA
početak 14. 10. 2016. u 17:00 sati	JAHANJE	Hipodrom, Zagreb	FP	Na web-u	Vesna Alikalfić

TEČAJ

Termini	KINEZIOLOŠKA AKTIVNOST	LOKACIJA	Program osnovni fakultativni	Participacija semestralno	NOSITELJICA
akad. god. 2016./2017.	JEDRENJE	Otok Murter - Jezera - ACI Marina	FP	Na web-u	Jelka Gošnik