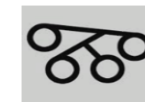


RASPORED SATI NASTAVE TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE (TZK 1 i 3) U ZIMSKOM SEMESTRU akad. god. 2020. / 2021. On- line nastava – QR student aplikacija i aplikacija Strava



1. Svetlana Božić Fuštar, v. pred., - predstojnica Katedre <http://wp.ffzg.unizg.hr/sbfustar/>
2. Vesna Alikalfić, v. pred. - zamjenica predstojnice
3. Nikolina Skender, pred.
4. Nenad Krošnjar, pred.

Sve detaljne obavijesti i upute o nastavi TZK možete pročitati na :

- ❖ e- kolegiju TZK1 i TZK3 na *OMEGI* <https://omega.ffzg.hr/>
(Obavezna prijava na e- kolegij)
- ❖ web stranici Katedre: <http://tzk.ffzg.unizg.hr/>
- ❖ Facebooku Katedre za TZK: <https://www.facebook.com/TZK-FFZG>

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

Studenti/ice trebaju odabrati bilo koju od ponuđenih kinezioloških aktivnosti i izvršavati ju *jedanput tjedno*. Aktivnosti se mogu mijenjati. Za izvršenje semestralne obveze potrebno je sakupiti **10 bodova**.

On- line nastava TZK- QR student aplikacija i aplikacija Strava (jedanput tjedno)

KINEZILOŠKA 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