

RASPORED SATI NASTAVE TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE (TZK) U ZIMSKOM SEMESTRU akad. god. 2017. / 2018.



OBAVIJESTI o web adresama nositelja/ica 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.

<http://www.ffzg.unizg.hr/tzk/jgosnik/>

<http://www.ffzg.unizg.hr/msedar/>

--

<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	KINEZILOŠKA AKTIVNOST	LOKACIJA	Program osnovni fakultativni	Participacija semestralno	NOSITELJI/CE	IZVOĐAČI/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 23. 10. 2017.	PVC "Mladost", Jarunska 5	OP		Jelka Gošnik	Vanjska suradnica: Karmen Weber Damjanić, prof.
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	Vanjski suradnik: Ivan Oreb, prof.
20:00 - 21:30	NANBUDO	OŠ „Tituša Brezovačkog“, Špansko 1	OP		Jelka Gošnik	Volonter: prof. dr. sc. Leo Rafolt

UTORAK

VRIJEME izvođenja	KINEZIOLOŠKA AKTIVNOST	LOKACIJA	Program osnovni fakultativni	Participacija semestralno	NOSITELJI/CE	IZVOĐAČI/CE
12:00 – 14:00	SQUASH	SQUASH Tower, Zavrtnica 17	FP	350 kn	Svetlana Božić Fuštar	Volonter: Vedran Švonja, prof
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 VJEŽBANJE	SD "Martinovka" - fitness	OP		Vesna Alikalfić	Vanjska suradnica: Nikolina Skender, prof.
	BORILAČKE VJEŠTINE	SD "Martinovka" - stolni tenis	OP		Mladen Sedar	
15:30 - 17:00	BADMINTON	SD "Martinovka" - sredina, jug	OP		Mladen Sedar	
	JOGA	SD "Martinovka" - joga	FP	80 kn	Jelka Gošnik	
	AFROLATINO	SD "Martinovka" - sjever	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	Vanjska suradnica: Nikolina Skender, prof.

SRIJEDA

VRIJEME izvođenja	KINEZIOLOŠKA AKTIVNOST	LOKACIJA	Program osnovni fakultativni	Participacija semestralno	NOSITELJI/CE	IZVOĐAČI/CE
12:00 - 13:30	FITNESS – TERETANA	Fitness Centar „Adam i Eva“, Veslačka 2	FP	150 kn	Svetlana Božić Fuštar	Davorin Babić, v. pred. KBF - horizontalna mobilnost
12:45 - 14:15	VATERPOLO/PLIVANJE početak 11. 10. 2017.	Zimsko plivalište „Mladost“, Trg Krešimira Čosića 10	OP		Jelka Gošnik	Nataša Špehar, v. pred. TVZ - horizontalna mobilnost

15:00 - 16:30	GO (WEIQI)	Konfucijev institut, Savska cesta 25, Studentski centar 2. kat	FP		Mladen Sedar	Volonter: Zvonko Bednjanec
17:00 - 18:30	AEROBIKA MIX	SD „Martinovka“ - sjever	OP		Svetlana Božić Fuštar	Vanjska suradnica: Nikolina Skender, prof.
	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 8. 11. 2017. do 7. 2. 2018.	SRC „Šalata“ - Klizalište	FP	130 kn	Mladen Sedar	
17:30 - 19:30	STRELJAŠTVO	Streljačko društvo „Savica“, Vladimira Ruždjaka 21	FP	130 kn	Mladen Sedar	Vanjski suradnik: Ivan Oreb, prof.
19:30 - 21:30	STRELJAŠTVO	Streljačko društvo „Savica“, Vladimira Ruždjaka 21	FP	130 kn	Mladen Sedar	Vanjski suradnik: Ivan Oreb, prof.
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	IZVOĐAČI/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	Fitness Centar „Adam i Eva“, Veslačka 2	FP	150 kn	Svetlana Božić Fuštar	Davorin Babić, KBF - horizontalna mobilnost
12:45 - 14:15	PLIVANJE početak: 26. 10. 2017	PVC "Mladost", Jarunska 5	OP		Jelka Gošnik	Vanjska suradnica: Karmen Weber Damjanić, prof.
18:30 - 20:00	ZUMBA	OŠ „Horvati“, Horvaćanska cesta 6	OP		Svetlana Božić Fuštar	

SUBOTA

Termini	KINEZIOLOŠKA AKTIVNOST	LOKACIJA	Program osnovni fakultativni	NOSITELJICA	IZVOĐAČICA
9:30 - 13:00	PLANINARSKO PJEŠAČKE TURE	"Park Prirode Medvednica" (Sljeme)	FP	Mladen Sedar	Vanjska suradnica: Nikolina Skender, prof.

od PONEĐJELJKA do NEDJELJE

Termini	KINEZIOLOŠKA AKTIVNOST	LOKACIJA	Program osnovni fakultativni	Participacija mjesečno	NOSITELJICA	IZVOĐAČICA
13. 10. 2017. u 17:00 sati	JAHANJE	Hipodrom, Zagreb	FP	Na web-u	Vesna Alikalfić	Saša Čuić, v. pred. VEF - horizontalna mobilnost

TEČAJ

Termini	KINEZIOLOŠKA AKTIVNOST	LOKACIJA	Program osnovni fakultativni	Participacija semestralno	NOSITELJICA	IZVOĐAČ
Akad. godina 2017./2018.	JEDRENJE	Otok Murter - Jezera - ACI Marina	FP	Na web-u	Jelka Gošnik	Vidi obavijest na web-u!