

**RASPORED ODRŽAVANJA NASTAVE TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE ZA
STUDENTE - 1. GODINE PREDDIPLOMSKOG STUDIJA (TZK 1) U ZIMSKOM
SEMESTRU AKADEMSKE 2019/2020. GODINE**

ATLETIKA: TRČANJE - Igralište Kampus na Trsatu (M i Ž svi studijski programi)

PONEDJELJAK: 14,15 – 15,15 h (Pedagogija 1 i 2; Anglistika; Kroatistika 2; Kulturologija; Germanistika)

ČETVRTAK: 9,00 – 10,00h (Psihologija; Filozofija;; Kroatistika 1; Talijanistika; Povijest; Povijest umjetnosti;)

SPORTSKE IGRE: ODBOJKA , KOŠARKA-Dvorana DŠR „Sušak“ Ružićeva 9

PONEDJELJAK:

16,00 – 17,00 h ODBOJKA (M i Ž svi studijski programi)

17,00 – 18,00 h KOŠARKA (M i Ž svi studijski programi)

SRIJEDA

15,00 – 16,00 ODBOJKA (M i Ž svi studijski programi)

FITNESS – Fitness centar „Studio S“ Dvorana Mladosti Trsat

SRIJEDA (M i Ž svi studijski programi):

12, 00 – 13,00 h; Povijest umjetnosti; Kroatistika 2; Talijanistika ; Kulturologija

13, 00 – 14,00 h Anglistika; Pedagogija 1 i 2; Slobodne kombinacije

14,00 – 15,00 h Kroatistika 1; Povijest;

15,00 – 16,00 h Psihologija; Slobodne kombinacije

16,00 – 17,00 h; Filozofija; Germanistika;

YOGA - Fitness centar „Studio S“ Dvorana Mladosti Trsat

SRIJEDA:

14,30 – 15,30 h (M i Ž svi studijski programi)

15,30 – 16,30 h (M i Ž svi studijski programi)

BORILAČKI SPORTOVI – Dvorana Mladosti Trsat

SRIJEDA: 16,00 – 17,00 (M i Ž svi studijski programi)

BADMINTON – Dvorana Mladosti Trsat

Formiranje grupa u dogovoru s profesorom na uvodnom satu

UTORAK: 15,00 – 16,00 h (M i Ž svi studijski programi)

PLIVANJE ZA STUDENTE SA ZDRAVSTVENIM POTEŠKOĆAMA (Mali bazen Kantrida)

ČETVRTAK: 13,00 – 14,00 h (M i Ž svi studijski programi)

Napomene:

1. Nastava iz predmeta Tjelesna i zdravstvena kultura 1 (TZK 1) započinje u srijedu 9. listopada 2019. godine prema ovom rasporedu. Obavezan dolazak na nastavu je 5-10 minuta prije naznačenog početka.

2. Studenti slobodno odabiru osnovne besplatne sportske aktivnosti: atletiku, odbojku i košarku, a oni koji žele odabrati dopunske aktivnosti: fitness, yogu, pilates – aerobne vježbe mix, badminton, i borilačke sportove obvezni su participirati sa 100,00 kn mjesečno (prema odluci filozofskog fakulteta).

3. Svi studenti obvezni su odazvati se na početku semestra radi formiranja grupa, a kasniji početak izvođenja nastave TZK-e neće se uvažavati!

4. Konzultacije s nastavnikom: ponedjeljkom i utorkom od 9 do 10 h (soba 719/VII kat).

Veno Đonlić, prof.

**RASPORED ODRŽAVANJA NASTAVE TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE ZA
STUDENTE - 2. GODINE PREDDIPLOMSKOG STUDIJA (TZK 3)
U AKADEMSKOJ 2019/2020 GODINI**

ATLETIKA (TRČANJE) – igralište ispod Kampusu na Trsatu

PONEDJELJAK: 9,00 – 10,00 (sve studijske grupe M i Ž)

UTORAK: 14,00 – 15,00 (sve studijske grupe M i Ž)

SPORTSKE IGRE: ODBOJKA - Dvorana DŠR „Sušak“ Ružićeva 9

SRIJEDA:

ODBOJKA: 14,00 – 15,00 h (sve studijske grupe Ž)

FITNESS - - Fitness klub „Spes“ Slavka Krautzeka 64

UTORAK (sve studijske grupe Ž):

12,00 – 13,00 h – HJK1 i HJK2

13,00 – 14,00 h – Povijest, Povijest umjetnosti

14,00 – 15,00 h – Psihologija, Kulturologija

15,00 – 16,00 h – Germanistika, Talijanistika i Pedagogija 2

16,00 – 17,00 h – Pedagogija1, Filozofija, Anglistika

YOGA - - Fitness klub „Spes“ Slavka Krautzeka 64

UTORAK: 15,00 – 16,00 h (sve studijske grupe Ž)

FUNKCIONALNE VJEŽBE-- Fitness klub „Spes“ Slavka Krautzeka 64

UTORAK: 16,00 – 17,00 h (sve studijske grupe Ž)

BOKS

UTORAK:

12,00 – 13,00 h (sve studijske grupe Ž)

13,00 – 14,00 h (sve studijske grupe Ž)

STOLNI TENIS, BADMINTON – Dvorana O.Š. „Vladimir Gortan“, Prilaz V. Gortana 2

Formiranje grupa u dogovoru s profesorom na uvodnom satu

PONEDJELJAK: 14,00 – 15,00; 15,00 – 16,00 (sve studijske grupe M i Ž)

ČETVRTAK: 14,00 – 15,00; 15,00 – 16,00 (sve studijske grupe M i Ž)

Napomene:

1. NASTAVA IZ PREDMETA TJELESNA I ZDRAVSTVENA KULTURA ZAPOČINJE U SRIJEDU 9. LISTOPADA 2019. GODINE PREMA OVOM RASPOREDU.

2. STUDENTI SLOBODNO ODABIRU OSNOVNE BESPLATNE SPORTSKE AKTIVNOSTI: ATLETIKU, ODBOJKU, A ONI KOJI ŽELE ODABRATI DOPUNSKA AKTIVNOSTI: FITNESS, YOGU, FUNKCIONALNE VJEŽBE, BOKS STOLNI TENIS, I BADMINTON, OBVEZNI SU PARTICIPIRATI SA 100,00 KN MJESEČNO (PREMA ODLUCI FILOZOFSKOG FAKULTETA).

3. SVI STUDENTI OBVEZNI SU ODAZVATI SE NA POČETKU SEMESTRA, ZBOG FORMIRANJA GRUPE TE KASNIJI POČETAK PRIJAVLJIVANJA I IZVOĐENJA NASTAVE TZK-e NEĆE SE UVAŽAVATI!

4. Konzultacije s nastavnikom: ponedjeljak 12,00 – 13,00 h (soba 719/VII kat).

Sanja Berlot, prof.