

NASTAVA TZK-e
Nastavnik: mr.sc. Sergio de Privitellio



Obveze studenata za nastavu TZK-e

- 1 ECTS bod
- 30 sati – dva semestra
- 24 dolazaka obvezno za potpis
- 20% mogućnost izostanka bez opravdanja



- Vrhunski sportaš
- Potvrda o kategorizaciji vrhunskog sportaša HOO
- Potvrda kluba
- Natjecateljska knjižica- da je u sustavu natjecanja za aktualnu sezonu



NADOKNADA NASTAVE

- Planinarenje – 5 dolazaka
- Wings for life – 5 dolazaka
- Homo si teć – 2 dolazaka
- Sportski dan – 2 dolazaka



IZBOR KINEZIOLOŠKIH SADRŽAJA

- Studenti biraju kineziološke sadržaje prema svojim sposobnostima i afinitetima
- Student ne može u toku semestra mijenjati odabrani sportski sadržaj.
- Sudjelovanje na sportskim manifestacijama ili planinarenje priznaje se kao nastava TZK-e

KINEZIOLOŠKI SADRŽAJI

- **Atletika – studenti ne participiraju tj. Nastava je besplatna**
- Zbog uvjeta održavanja nastave studenti u hladnijim danima obvezno višeslojno odijevanje te u određenim vremenskim uvjetima koristiti kapu i rukavice.
- Mjesto održavanja atletsko igralište u blizini kampusa

ATLETIKA



FITNESS CENTAR

- Studenti vježbaju na trenažerima
- Kardio program za poboljšanje funkcionalnih sposobnosti (trake za trčanje, bicikle, orbitreci, veslači..)
- Funkcionalni trening – rad po stanicama , kružni trening
- Participacija 20,00 kn po dolasku



Joga

Participacija 20,00 kn po dolasku



PILATES

- Participacija 20,00 kn po dolasku



STOLNI TENIS

Participacija 20,00 kn po dolasku



BADMINTON

- Participacija 20,00 kn po dolasku



Download from
Dreamstime.com

This watermarked comp image is for previewing purposes only.

ID 20364408

© Hupeng | Dreamstime.com

RASPORED

- Ponedjeljak FITNESS
 - 2 - grupa 8:00 sati (15 studenata po abecednom redu)
 - 1 - grupa 9:00 sati
- Utorak FITNESS
 - 2 - grupa 9:00 sati (15 studenata) - Dvorana mladosti Trg Viktora Bubnja 1
- Utorak ATLETIKA
 - 10:00 sati 2 - grupa (Atletski stadion kod Kampusu)
 - 11:00 sati 1 - grupa