

Nastava iz TZK je obavezna za sve studente kroz prve dvije godine preddiplomskog studija.

UVJETI ZA POTPIS

Pravo na potpis iz kolegija Tjelesna i zdravstvena kultura stječu svi studenti koji ispune zadanu normu od 30 sati.

Nastava se održava kroz osnovni i posebni program te pješačke i pješačko-planinarske ture.

Posebne programe studenti participiraju. Student može odabrati samo jedan program i izabranu aktivnost dužan je polaziti do kraja semestra.

NASTAVA

OSNOVNI PROGRAM

PJEŠAČKE I PJEŠAČKO-PLANINARSKÉ TURE odvijaju se subotom na ŠRC Jarun i u Parku prirode Medvednica . Na web stranici <http://drustveni.grf.unizg.hr/pages/kolegiji/tjelesna-i-zdravstvena-kultura/pjesacko-planinarske-ture.php> pratite lokaciju i vrijeme polaska. Lokacija i vrijeme polaska će biti objavljeni najkasnije u četvrtak do 12.00 za narednu subotu. **Za potpis je potrebno minimalno 5 odlazaka na Sljeme. (2 Jaruna = 1 sljeme)**

ŠAH – termine i lokacije pogledajte u rasporedu aktivnosti za zimski semestar ak. god. 2016./2017. **Za potpis je potrebno minimalno 12 dolazaka.**

VESLANJE - termine i lokaciju pogledajte u rasporedu aktivnosti za zimski semestar ak. god. 2016./2017. **Za potpis je potrebno redovito dolaziti na treninge i sudjelovati na sveučilišnoj regati.**

AUSTRALSKI NOGOMET – termine i lokaciju pogledajte u rasporedu aktivnosti za zimski semestar ak. god. 2016./2017. **Za potpis je potrebno minimalno 12 dolazaka.**

STRETCH RELAX – termin i lokaciju pogledajte u rasporedu aktivnosti za zimski semestar ak. god. 2016./2017. **Za potpis je potrebno minimalno 12 dolazaka.**

DRUŠTVENI PLESOVI – termin i lokaciju pogledajte u rasporedu aktivnosti za zimski semestar ak. god. 2016./2017. **Za potpis je potrebno minimalno 12 dolazaka.**

SALSA – termin i lokaciju pogledajte u rasporedu aktivnosti za zimski semestar ak. god. 2016./2017. **Za potpis je potrebno minimalno 12 dolazaka.**

BADMINTON – termin i lokaciju pogledajte u rasporedu aktivnosti za zimski semestar ak. god. 2016./2017. **Za potpis je potrebno minimalno 12 dolazaka.**

FITNESS – TERETANA – termin i lokaciju pogledajte u rasporedu aktivnosti za zimski semestar ak. god. 2016./2017. **Za potpis je potrebno minimalno 12 dolazaka.**
POSEBNI PROGRAMI

STRELJAŠTVO – termine i lokaciju pogledajte u rasporedu aktivnosti za zimski semestar ak. god. 2016./2017. **Za potpis je potrebno minimalno 12 dolazaka.** Participacija – 100 kn semestralno.

JOGA – termin i lokaciju pogledajte u rasporedu aktivnosti za zimski semestar ak. god. 2016./2017. **Za potpis je potrebno minimalno 12 dolazaka.** Participacija – 80 kn semestralno.

SPORTSKE SEKCIJE

Samo bivši ili aktivni studenti sportaši mogu se uključiti u studentske sportske sekcije. Studenti koji se uključe u sportske sekcije (nogomet, košarka, odbojka, veslanje) **NE MORAJU** dolaziti na redovnu nastavu već pravo na potpis stječu redovitim dolaskom na treninge pojedine sekcije i sudjelovanjem na Tehnologijadi ,utakmicama Sveučilišnog prvenstva i regatama.

Termine i lokaciju pogledajte u rasporedu aktivnosti za zimski semestar ak. god. 2016./2017.

OPREMA

Na nastavu tjelesne i zdravstvene kulture potrebno je dolaziti u adekvatnoj i čistoj sportskoj odjeći i obući. Na sve aktivnosti koje se odvijaju u zatvorenim prostorijama (dvoranama) osim streljaštva, potrebno je donijeti čiste tenisice te sportsku odjeću (majica kratkih rukava, donji dio trenirke, tajice, kratke hlače). Na pješačke i pješačko planinarske ture potrebno je doći u sportskoj obući (tenisice ili obuća za planinarenje) i adekvatnoj odjeći. Preporučljivo je ponijeti vodu ili sok te rezervnu odjeću.

VAŽNO!!!!

Studenti koji ne sakupe dovoljan broj dolazaka i time ne izvrše svoje obaveze za upisani semestar morat će isti kolegij upisati ponovno slijedeće akademske godine.