

OBAVIJEST STUDENTIMA/CAMA NORDIJSKO HODANJE

A program – osnovne redovne kineziološke aktivnosti u nastavi tjelesne i zdravstvene kulture
(ljetni semestar LJS_2017./2018.)

FF u suradnji sa zakladom Zajednički put.

NOSITELJICA: mr. sc. Jelka Gošnik, v. pred.

DEFINICIJA I PROGRAM: nordijsko hodanje (NH) je sigurna, dinamička i učinkovita fizička aktivnost gdje je obično, prirodno hodanje pojačano dodavanjem posebno dizajniranih štapova. Unatoč tome, karakteristike prirodnog, biomehanički pravilnog hodanja i pravilnog držanja tijela su prisutne u svim aspektima gibanja. NH trenira tijelo na holističan, simetričan i balansiran način. Tehnika i učenje su bazirani na tri osnovna principa: pravilna tehnika hodanja, pravilno držanje tijela i pravilno korištenje štapova. Za odabir duljine štapova preporučuje se formula: tjelesna visina (cm) x 0,68.

MAKSIMALNI BROJ studenata/ica u jednom terminu: kvota 15

TERMINI: PONEDJELJAK od 10:45 do 12:15 sati
ČETVRTAK od 10:45 do 12:15 sati

LOKACIJA: Centar Zaklade zajednički put, Hrgovići 93A - Jarun

PRIJAVE U GRUPU: elektronskim putem od ponedjeljka 26. 2. 2018. u 00.05h do petka 2. 3. 2018. u 23.55h; korištenjem sustava OMEGA; unosa vašeg AAI@EduHr računa; na popisu e-kolegija valja pronaći TZK17; kliknuti na upis u kolegij i upisati lozinku: tzk17; temeljito pročitati upute i forum Obavijesti

POČETAK VJEŽBANJA: PONEDJELJAK - 5. 3. 2018. – obavezno doći na prvi nastavni termin s adekvatnom opremom!!!

OPREMA: potrebna je prikladna sportska obuća i odjeća ovisno o vremenskim uvjetima. Štapove za NH dobiti ćete na nastavi. Obavezno doći na prvi nastavni termin s adekvatnom opremom!

NAPOMENA: bez obzira na vremenske uvjete (jaka kiša, snijeg) obavezan dolazak (→ škola zdravlja)

BROJ svih termina u LJS: ponedjeljak 13, četvrtak 13 (Σ nastavnih sati 26) od 5. 3. 2018. do 7. 6. 2018.

BROJ OBAVEZNIH DOLAZAKA ZA POTPIS: 10 (po 2 nastavna sata/90 min) = 20 nastavna sata

INFORMACIJE:

✳ facebook Katedre: <https://www.facebook.com/TZK-FFZG>

- ❄ kolegij na OMEGA: <https://omega.ffzg.hr/login/index.php>
- ❄ web stranica Katedre - <http://tzk.ffzg.unizg.hr/>
- ❄ osobna web stranica - <http://jgosnik.prof.ffzg.unizg.hr/>
- ❄ konzultacije utorkom od 17:00 do 18:00 sati, u SD Martinovka, Zelinska ul.5, kabinet 7
- ❄ više o NH na: <http://nordijsko-hodanje.com/>