

**Fakultet za sport i fizičko vaspitanje / Sport i fitness / Wellness**

Ustolovljenost drugim predmetima	Nema uslova za prijavljivanje i slušanje predmeta
Ciljevi izučavanja predmeta	Ovladavanje osnovnim pravilima u primjeni zdravog stila života i preuzimanja ponašanja koja razvijaju optimalno fizičko i mentalno zdravlje
Ime i prezime nastavnika i saradnika	Doc. dr Dragan Krivokapić
Metod nastave i savladanja gradiva	Predavanja, vježbe, konsultacije i samostalno rješavanje zadataka
I nedjelja, pred.	Pojam i osnovne karakteristike wellness-a
I nedjelja, vježbe	Nema
II nedjelja, pred.	Vrste wellness centara, Ekonomsko-socijalne dimenzije wellnessa
II nedjelja, vježbe	Nema
III nedjelja, pred.	Slobodno vrijeme i wellness Wellness i SPA, Kvalitet života
III nedjelja, vježbe	Nema
IV nedjelja, pred.	Zdravi stilovi života kao osnova dobrog zdravlja
IV nedjelja, vježbe	Nema
V nedjelja, pred.	Značaj razvijanja svijesti i saznanja o potrebi wellnessa kao osnove dobrog zdravlja
V nedjelja, vježbe	Nema
VI nedjelja, pred.	Kvalitet života, Efekti redovne tjelesne aktivnosti na zdravlje, procjena nivoa fizičke aktivnosti
VI nedjelja, vježbe	Nema
VII nedjelja, pred.	I kolokvijum
VII nedjelja, vježbe	Nema
VIII nedjelja, pred.	Wellness kao podrška imunološkom sistemu
VIII nedjelja, vježbe	Nema
IX nedjelja, pred.	Osnovni principi zdrave ishrane
IX nedjelja, vježbe	Nema
X nedjelja, pred.	Ishrana kao činilac održanja i unapređenje zdravlja
X nedjelja, vježbe	Nema
XI nedjelja, pred.	Gojaznost
XI nedjelja, vježbe	Nema
XII nedjelja, pred.	Organizovana sportsko-rekreativna aktivnost kao faktor wellness-a
XII nedjelja, vježbe	Nema
XIII nedjelja, pred.	Doziranje opterećenja, spoljašnji i unutrašnji indikatori
XIII nedjelja, vježbe	Nema
XIV nedjelja, pred.	Organizacija sportsko-rekreativnih aktivnosti
XIV nedjelja, vježbe	
XV nedjelja, pred.	II kolokvijum
XV nedjelja, vježbe	nema
Obaveze studenta u toku nastave	Da pohađaju nastavu, obrade vježbe i oba kolokvijuma
Konsultacije	Povremeno - prema potrebi.
Opterećenje studenta u casovima	Nedeljno: 5 kredita x 40/30 = 6,66 sati Struktura opterećenja: 2 sata predavanja 4,66 sati samostalnog rada uključujući i konsultacije U semestru: Nastava i završni ispit: 6,66 sata x 16 = 106,56sati Neophodne pripreme prije početka semestra (administracija, upis, ovjera) 2 x (6,66 sati) = 13,32 sati Ukupno opterećenje za predmet 5x30 = 150 sati Dopunski rad za pripremu ispita u popravnom ispitnom roku, uključujući i polaganje popravnog ispita od 0 do 43,44 sata (preostalo vrijeme od prve dvije stavke do ukupnog opterećenja za predmet) Struktura opterećenja: 105,56 sati (nastava) + 13,32 sati (priprema) + 43,44 sata (dopunski rad)

Literatura	Wellness -Skripta sa izabranim poglavljima iz dostupne literature - Radisavljević, M.: Korektivna gimnastika sa osnovama kineziterapije. FFK, Beograd, 2001. - Živković, D.: Teorija i metodika korektivne gimnastike. SIA, Niš. 1998.
Oblici provjere znanja i ocjenjivanje	Dva kolokvijuma po 20 poena (ukupno 40 poena), aktivnost na predavanjima i vježbama 10 poena, završni ispit 50 poena. Prelazna ocijena se dobija ako se kumulativno sakupi najmanje 50 poena.
Posebne naznake za predmet	Nema
Napomena	nema
Ishodi učenja	1. Unaprijedi znanja i sofistiranje ih primjeni u realizaciji programa na unapređenju zdravstvenog statusa čovjeka. 2. Odabere metode i tehnike detekcije isuficijencije organizma i utvrdi štetne uticaje načina života. 3. Primjeni adekvatne tretmane u prevenciji i redukciji oštećene funkcije lokomotornog aparata i organizma. 4. Obavi inspekciju posturalnih refleksa odgovornih za dobro držanje tijela i uopšte dobar status organizma. 5. Preporuči odgovarajuće mjere i tjelesni tretman u primjeni zdravih stilova života. 6. Modifikuje postojeće trenažne programe i podredi ih individualnim sposobnostima i karakteristikama pacijenta.