

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

Uslovljenost 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, predmet, ciljevi, zadaci, geneza, razvoj i značaj wellness-a.
I nedjelja, vježbe	Nema
II nedjelja, pred.	Anatomsko-fiziološke i mehaničke osnove kretanja
II nedjelja, vježbe	Nema
III nedjelja, pred.	Osnovna sredstva kineziterapije i velnesa
III nedjelja, vježbe	Nema
IV nedjelja, pred.	Pomoćna sredstva kineziterapije i velnesa
IV nedjelja, vježbe	Nema
V nedjelja, pred.	Osnovni ciljevi primjene vježbi u velnesu (povećanje motoričkih sposobnosti).
V nedjelja, vježbe	Nema
VI nedjelja, pred.	I kolokvijum
VI nedjelja, vježbe	Nema
VII nedjelja, pred.	Metode primjene preventivno-korektivnih vježbi u velnesu i držanje tijela
VII nedjelja, vježbe	Nema
VIII nedjelja, pred.	Velnes i bolesti kardiovaskularnog i disajnog sistema i bolesti organa za varenje.
VIII nedjelja, vježbe	Nema
IX nedjelja, pred.	Primjena velnesa u prevenciji i kineziterapiji nekih muških, ženskih i dječjih bolesti i stanja
IX nedjelja, vježbe	Nema
X nedjelja, pred.	Primjena velnesa u otklanjanju gojaznosti
X nedjelja, vježbe	Nema
XI nedjelja, pred.	II kolokvijum
XI nedjelja, vježbe	Nema
XII nedjelja, pred.	Primjena velnesa u prevenciji i kineziterapiji sportskih povreda.
XII nedjelja, vježbe	Nema
XIII nedjelja, pred.	Velnes i bolesti zavisnosti
XIII nedjelja, vježbe	Nema
XIV nedjelja, pred.	Završni ispit
XIV nedjelja, vježbe	
XV nedjelja, pred.	
XV nedjelja, vježbe	
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	Jovović, V.: Korektivna gimnastika sa kineziterapijom. Filozofski fakultet, Nikšić, 2008. - Jovović, V.: Tjelesni deformiteti adolescenata. Filozofski fakultet, Nikšić, 1999. - Jovović, V.: Korektivna gimnastika. Samostalno izdanje autora, Nikšić, 2004. - 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 51 poen.
Posebne naznake za predmet	Nema
Napomena	Vježbe se izvode za grupu do 20 studenata
Ishodi učenja	1. Unaprijedi znanja i sofisticiranije ih primijeni u realizaciji programa na unapređenju zdravstvenog statusa čovjeka. 2. Odabere metode i tehnike detekcije isuficijencije organizma i utvrdi štetne uticaje načina života. 3. Primijeni 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. Preporučiti odgovarajuće mjere i tjelesni tretman u primjeni zdravih stilova života. 6. Modifikuje postojeće trenažne programe i podredi ih individualnim sposobnostima i karakteristikama pacijenta.