

Fakultet za sport i fizičko vaspitanje / Fizička kultura i zdravi stilovi života (2017), modul

Zdravi stilovi života / KOREKTIVNA GIMNASTIKA I

Uslovljenost drugim predmetima	Nema
Ciljevi izučavanja predmeta	Kroz ovaj predmet studenti treba da ovladaju savremenim tehnikama i metodama prevencije, detekcije i korekcije, kako bi preko tjelesnog vježbanja kao osnovnim sredstvom terapije i rehabilitacije uticali na otklanjanje posturalnih poremećaja kod školske djece i omladine
Ime i prezime nastavnika i saradnika	Doc. dr Marina Vukotić
Metod nastave i savladanja gradiva	Predavanja, vježbe i samostalno rješavanje zadataka, konsultacije
I nedjelja, pred.	Priprema i upis semestra
I nedjelja, vježbe	
II nedjelja, pred.	Pojam, predmet, geneza, razvoj i značaj korektivne gimastike i njena primjena u prevenciji i liječenju
II nedjelja, vježbe	
III nedjelja, pred.	Anatomsko-fiziološke i mehaničke osnove kretanja i ocjena mišićne snage manuelnom metodom
III nedjelja, vježbe	
IV nedjelja, pred.	Osnovna sredstva kineziterapije (primjena vježbi, respiratorna gimnastika), masaža i samomasaža
IV nedjelja, vježbe	
V nedjelja, pred.	Pomoćna sredstva kineziterapije – prirodni i vještački fizikalni agensi
V nedjelja, vježbe	
VI nedjelja, pred.	Osnovni ciljevi primjene vježbi u kineziterapiji (povećanje motoričkih sposobnosti)
VI nedjelja, vježbe	
VII nedjelja, pred.	Kolokvijum I
VII nedjelja, vježbe	
VIII nedjelja, pred.	Metode primjene korektivnih vježbi (igra, sport i radna terapija u funkciji kineziterapije)
VIII nedjelja, vježbe	
IX nedjelja, pred.	Primjena osnovnih, izvedenih i dopunskih početnih položaja u prevenciji i liječenju
IX nedjelja, vježbe	
X nedjelja, pred.	Doziranje, indikacije i kontraindikacije tjelesnih aktivnosti
X nedjelja, vježbe	
XI nedjelja, pred.	Držanje, etiologija (endogeni i egzogeni uzroci) i periodi evolucije nepravilnog držanja tijela
XI nedjelja, vježbe	
XII nedjelja, pred.	Metode ocjenjivanja držanja tijela - metoda somatoskopije (klinički list za unos ocjena)
XII nedjelja, vježbe	
XIII nedjelja, pred.	Kolokvijum II
XIII nedjelja, vježbe	
XIV nedjelja, pred.	Stadijumi razvoja tjelesnih poremećaja i metodologija rada u prevenciji i korekciji
XIV nedjelja, vježbe	
XV nedjelja, pred.	Završni ispit
XV nedjelja, vježbe	
Obaveze studenta u toku nastave	nedjeljno 3 kredita x 40/30 = 4 sata Struktura: 2 sata predavanja 2 sata samostalnog rada, uključujući konsultacije
Konsultacije	Ponedjeljkom od 10 do 11 časova
Opterećenje studenta u casovima	Nastava i završni ispit: 4 x 16 = 64 sata Neophodne pripreme prije početka semestra (administracija, upis, ovjera) 2 x 4 = 8 sati Ukupno opterećenje za predmet 3 x 30 = 90 sati Dopunski rad za pripremu ispita u popravnom ispitnom roku, uključujući i polaganje popravnog ispita od 0 do 18 sati (preostalo vrijeme od prve dvije stavke do ukupnog opterećenja za predmet). Struktura opterećenja: 64 sata

	(nastava) + 8 sati (priprema) + 18 sati (dopunski rad)
Literatura	Jovović, V.: Korektivna gimnastika sa kineziterapijom. Filozofski fakultet, Nikšić, 2008. Živković, D.: Osnove kineziologije sa elementima kliničke kineziologije. Fakultet sporta i fiz.vaspitanja, Niš, 2009. Jovović, V.: Tjelesni deformiteti adolescenata. Filozofski fakultet. Nikšić, 1999
Oblici provjere znanja i ocjenjivanje	
Posebne naznake za predmet	Nema
Napomena	
Ishodi učenja	Objasni razloge primjene pokreta u prevenciji i liječenju, opisuje mehanička svojstva lokomotornog aparata, analizira osnovna i pomoćna sredstva u kineziterapiji, primjeni pravilno odabrani početni položaj u odnosu na oslabljenu muskulaturu, prepozna uzroke nepravilnog držanja tijela i prepozna odgovarajući metodološki postupak u cilju otklanjanja tjelesnih poremećaja kod školske djece i omladine