

Fakultet za sport i fizičko vaspitanje / SPORT FITNESS I TURIZAM / Wellness

Uslovljenost drugim predmetima	Nema
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 Dr Kosta Goranović
Metod nastave i savladanja gradiva	Predavanja, vježbe, konsultacije i samostalno rješavanje zadataka
I nedjelja, pred.	Pojam i osnovne karakteristike wellness-a, /Vježbe: Organizacija sportsko-rekreativnih aktivnosti
I nedjelja, vježbe	Osnovi ekološkog obrazovanja
II nedjelja, pred.	Vrste wellness centara, Ekonomsko-socijalne dimenzije wellnessa,
II nedjelja, vježbe	Doziranje opterećenja
III nedjelja, pred.	Slobodno vrijeme i wellness Wellness i SPA, Kvalitet života,
III nedjelja, vježbe	Osnovi ekološkog obrazovanja
IV nedjelja, pred.	Zdravi stilovi života kao osnova dobrog zdravlja
IV nedjelja, vježbe	Očuvanje prirode kao uslov očuvanja zdravlja savremenog čovjeka
V nedjelja, pred.	Značaj razvijanja svijesti i saznanja o potrebi wellnessa kao osnove dobrog zdravlja
V nedjelja, vježbe	Ciljevi razvijanja svijesti i saznanja o potrebi wellnessa kao osnove dobrog zdravlja
VI nedjelja, pred.	Kvalitet života, Efekti redovne tjelesne aktivnosti na zdravlje, procjena nivoa fizičke aktivnosti.
VI nedjelja, vježbe	Osnovna struktura časa sportsko-rekreativnog vježbanja
VII nedjelja, pred.	I kolokvijum
VII nedjelja, vježbe	Kolokvijalna nedjelja
VIII nedjelja, pred.	Wellness kao podrška imunološkom sistemu
VIII nedjelja, vježbe	Aerobno vježbanje
IX nedjelja, pred.	Osnovni principi zdrave ishrane
IX nedjelja, vježbe	Pozitivni efekti programa aerobnog vježbanja na funkcionalne sposobnosti,
X nedjelja, pred.	Ishrana kao činilac održanja i unapređenje zdravlja
X nedjelja, vježbe	Uticaj ishrane na organske sisteme
XI nedjelja, pred.	Gojaznost
XI nedjelja, vježbe	Subjektivna i objektivna procjena fizičke aktivnosti
XII nedjelja, pred.	Organizovana sportsko-rekreativna aktivnost kao faktor wellness-a Razlozi ekspanzije wellness-a
XII nedjelja, vježbe	Uticaj aerobnog vježbanja na određene organske sisteme
XIII nedjelja, pred.	Doziranje opterećenja, spoljašnji i unutrašnji indikatori
XIII nedjelja, vježbe	Organizaciona uputstva (doziranje opterećenja)
XIV nedjelja, pred.	Pojam i osnovne karakteristike wellness-a,
XIV nedjelja, vježbe	Organizacija sportsko-rekreativnih aktivnosti
XV nedjelja, pred.	II kolokvijum
XV nedjelja, vježbe	Druga kolokvijalna nedjelja
Obaveze studenta u toku nastave	Pohađaje nastave, seminarski radovi i dva kolokvijuma, završni ispit.
Konsultacije	Utorkom od 10 do 11 h
Opterećenje studenta u casovima	Nedjeljno 5 kredita x 40/30 = 6 sati i 40 minuta Struktura: 2 sati predavanja 1 sati vježbi 3 sati i 40 minuta individualnog rada studenta (priprema za laboratorijske vježbe, za kolokvijume, izrada domaćih zadataka) uključujući i konsultacije U semestru Nastava i završni ispit: (6 sati i 40 minuta) x 16 = 106 sati i 40 minuta Neophodna priprema prije početka semestra (administracija, upis, ovjera): 2 x (6 sati i 40 minuta) = 13 sati i 20 minuta Ukupno opterećenje za predmet: 5 x 30 = 150 sati Dopunski rad za pripremu ispita u popravnom ispitnom roku, uključujući i polaganje popravnog ispita od 0 - 30 sati. Struktura opterećenja: 106 sati i 40 minuta (nastava) + 13 sati i 20 minuta (priprema)

	+ 30 sati (dopunski rad)
Literatura	Literatura: Wellness -skripta sa izabranim poglavljima iz referentne literature.
Oblici provjere znanja i ocjenjivanje	Dva kolokvijuma po 20 poena (ukupno 40 poena), prisustvo predavanjima, seminarski radovi i aktivnost na času do 10 poena, završni ispit do 50 poena. Prelazna ocijena se dobija ako se ukupno sakupi najmanje 50 poena. OCJENE: E = 50 - 59; D=60 - 69; C =70 - 79; B = 80 - 89; A = 90 - 100 poena .
Posebne naznake za predmet	Nema
Napomena	Nema
Ishodi učenja	Ishodi učenja: Po uspješnom završetku kursa iz ovog predmeta, student treba da bude u mogućnosti da: 1. Unaprijedi znanja i sofisticiranije ih primijeni u realizaciji programa na unapređenju zdravstvenog statusa čovjeka. 2. Odabere metode i tehnike detekcije insuficijencije 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. Preporuči odgovarajuće mjere i tjelesni tretman u primjeni zdravih stilova života. Modifikuje postojeće trenažne programe i podredi ih individualnim sposobnostima i karakteristikama klijenata.