

Fakultet za sport i fizičko vaspitanje / Sport i fitnes / Wellness

Naziv predmeta:	Wellness			
Šifra predmeta	Status predmeta	Semestar	Broj ECTS kredita	Fond časova (P+V+L)
7663				
Studijski programi za koje se organizuje	Sport i fitnes			
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			
Ishodi učenja	1. Unaprijedi znanja i sofistiranije 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. Preporuči odgovarajuće mjere i tjelesni tretman u primjeni zdravih stilova života. 6. Modifikuje postojeće trenažne programe i podredi ih individualnim sposobnostima i karakteristikama pacijenta.			
Ime i prezime nastavnika i saradnika	Doc. dr Dragan Krivokapić			
Metod nastave i savladanja gradiva	Predavanja, vježbe, konsultacije i samostalno rješavanje zadataka			
Plan i program rada				
Pripremne nedjelje	Priprema i upis semestra			
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					
Opterećenje studenta	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)					
Nedjeljno			U toku semestra			
kredita x 40/30=0 sati i 0 minuta 0 sat(a) teorijskog predavanja 0 sat(a) praktičnog predavanja 0 vježbi 0 sat(a) i 0 minuta samostalnog rada, uključujući i konsultacije			Nastava i završni ispit: 0 sati i 0 minuta x 16 =0 sati i 0 minuta Neophodna priprema prije početka semestra (administracija, upis, ovjera): 0 sati i 0 minuta x 2 =0 sati i 0 minuta Ukupno opterećenje za predmet: x 30=0 sati Dopunski rad za pripremu ispita u popravnom ispitnom roku, uključujući i polaganje popravnog ispita od 0 do 30 sati (preostalo vrijeme od prve dvije stavke do ukupnog opterećenja za predmet) 0 sati i 0 minuta Struktura opterećenja: 0 sati i 0 minuta (nastava), 0 sati i 0 minuta (priprema), 0 sati i 0 minuta (dopunski rad)			
Obaveze studenta u toku nastave			Da pohađaju nastavu, obrade vježbe i oba kolokvijuma			
Konsultacije			Povremeno – prema potrebi.			
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			
Ocjena:	F	E	D	C	B	A
Broj poena	manje od 50 poena	više ili jednako 50 poena i manje od 60 poena	više ili jednako 60 poena i manje od 70 poena	više ili jednako 70 poena i manje od 80 poena	više ili jednako 80 poena i manje od 90 poena	više ili jednako 90 poena