

Fakultet za sport i fizičko vaspitanje / Fizička kultura i zdravi stilovi života (2017), modul Zdravi stilovi života / Promocija tjelesnog vježbanja i zdravlja

Naziv predmeta:	Promocija tjelesnog vježbanja i zdravlja			
Šifra predmeta	Status predmeta	Semestar	Broj ECTS kredita	Fond časova (P+V+L)
10610	Obavezan	4	6	3+1+0
Studijski programi za koje se organizuje	Fizička kultura i zdravi stilovi života (2017), modul Zdravi stilovi života			
Uslovljenost drugim predmetima	Nema uslova za slušanje i prijavljivanje predmeta.			
Ciljevi izučavanja predmeta	Ovladavanje opštim znanjima iz oblasti primjene sportsko-rekreativnih sadržaja u formiranju zdravih stilova života, sa akcentom na unapređenje zdravlja i poboljšanje kvaliteta života.			
Ishodi učenja	Nakon što student položi ovaj ispit, biće u mogućnosti da: Analzira razloge dinamičnih promjena životnih stilova mladih ljudi tokom zadnjih decenija; 2 Razumije osnovne faktore koji doprinose očuvanju i uapredjenju zdravstvenog statusa učenika; . Iznosi primjere i uvjerenja kojima pozitivno utiče na učenike u smislu prihvatanja zdravih životnih stilova; Postigne nivo osposobljenosti kojim može da utiče na učenike da odbace nezdrave životne stilove i prihvate zdrave stilove. Kontinuirano prati savremena israživanja i naučna dostignuća iz oblasti zdravih stilova života; Primjenjuje stečena znanja u praksi uz poštovanje individualnih razlika učenika.			
Ime i prezime nastavnika i saradnika	Doc. dr Dragan Krivokapić, Dr Kosta Goranović - saradnik u nastavi.			
Metod nastave i savladanja gradiva	Teorijska predavanja i diskusije. Praktična nastava, vježbe.			
Plan i program rada				
Pripremne nedjelje	Priprema i upis semestra			
I nedjelja, pred.	Tjelesno vježbanje, zdravlje, zdravi stilovi života.			
I nedjelja, vježbe	Dogovorene posjete medicinskim ustanovama radi uvida u organizaciju njihovog rada			
II nedjelja, pred.	Zdravlje kao preduslov ostvarenja svih ljudskih potencijala.			
II nedjelja, vježbe	Dogovorene posjete sportsko rekreativnim centrima radi uvida u organizaciju njihovog rada			
III nedjelja, pred.	Značaj sportsko-rekreativnih aktivnosti u očuvanju i unapređenju zdravlja.			
III nedjelja, vježbe	Dogovorene posjete medicinskim ustanovama radi uvida u organizaciju njihovog rada			
IV nedjelja, pred.	Uloga sportsko-rekreativnih aktivnosti u prevenciji i suzbijanju hroničnih nezaraznih bolesti.			
IV nedjelja, vježbe	Dogovorene posjete sportsko rekreativnim centrima radi uvida u organizaciju njihovog rada			
V nedjelja, pred.	Zdravlje i aktivan boravak u prirodi.			
V nedjelja, vježbe	Dogovorene posjete medicinskim ustanovama radi uvida u organizaciju njihovog rada			
VI nedjelja, pred.	Zdrave životne navike kao temelj imunološkog sistema.			
VI nedjelja, vježbe	Dogovorene posjete sportsko rekreativnim centrima radi uvida u organizaciju njihovog rada			
VII nedjelja, pred.	I KOLOKVIJUM			
VII nedjelja, vježbe	Kolokvijalna nedjelja			
VIII nedjelja, pred.	Higijena tijela i higijena životne i radne sredine kao uslov očuvanja i poboljšanja zdravlja.			
VIII nedjelja, vježbe	Dogovorene posjete medicinskim ustanovama radi uvida u organizaciju njihovog rada			
IX nedjelja, pred.	Osnovni principi zdrave ishrane i poremećaji u ishrani.			
IX nedjelja, vježbe	Dogovorene posjete sportsko rekreativnim centrima radi uvida u organizaciju njihovog rada			
X nedjelja, pred.	Bolesti zavisnosti i mogućnosti preventivnog djelovanja.			
X nedjelja, vježbe	Dogovorene posjete medicinskim ustanovama radi uvida u organizaciju njihovog rada			
XI nedjelja, pred.	Sportsko-rekreativne aktivnosti kao prevencija agresivnog ponašanja vršnjačkog nasilja u školi.			
XI nedjelja, vježbe	Dogovorene posjete sportsko rekreativnim centrima radi uvida u organizaciju njihovog rada			
XII nedjelja, pred.	Sredstva i metode informisanja o korisnim efektima tjelesnog vježbanja			
XII nedjelja, vježbe	Dogovorene posjete medicinskim ustanovama radi uvida u organizaciju njihovog rada			

XIII nedjelja, pred.	Mogućnosti i načini promovisanja efekta tjelesnog vježbanja na zdravstveni status.					
XIII nedjelja, vježbe	Dogovorene posjete sportsko rekreativnim centrima radi uvida u organizaciju njihovog rada					
XIV nedjelja, pred.	Mogućnosti i načini promovisanja efekata tjelesnog vježbanja na zdravstveni status					
XIV nedjelja, vježbe	Dogovorene posjete medicinskim ustanovama radi uvida u organizaciju njihovog rada					
XV nedjelja, pred.	II KOLOKVIJUM					
XV nedjelja, vježbe	Druga kolokvijalna nedjelja					
Opterećenje studenta	Nedjeljno 6 kredita x 40/30 = 8 sati Struktura: 3 sata teoretskih predavanja 1 sat vježbi 3 sata samostalnog rada, uključujući konsultacije U toku semestra Nastava i završni ispit: 8 X 16 = 128 sati Neophodne pripreme prije početka semestra (administracija, upis, ovjera) 2 x (sati) = 16 sati Ukupno opterećenje za predmet 6x30 = 180 sati Dopunski rad za pripremu ispita u popravnom ispitnom roku, uključujući i polaganje popravnog ispita od 0 do 36 sati (preostalo vrijeme od prve dvije stavke do ukupnog opterećenja za predmeti) Struktura opterećenja: 128 sata (Nastava) + 16 sati (Priprema) + 36 sati (Dopunski rad)					
Nedjeljno			U toku semestra			
6 kredita x 40/30=8 sati i 0 minuta 3 sat(a) teorijskog predavanja 0 sat(a) praktičnog predavanja 1 vježbi 4 sat(a) i 0 minuta samostalnog rada, uključujući i konsultacije			Nastava i završni ispit: 8 sati i 0 minuta x 16 =128 sati i 0 minuta Neophodna priprema prije početka semestra (administracija, upis, ovjera): 8 sati i 0 minuta x 2 =16 sati i 0 minuta Ukupno opterećenje za predmet: 6 x 30=180 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) 36 sati i 0 minuta Struktura opterećenja: 128 sati i 0 minuta (nastava), 16 sati i 0 minuta (priprema), 36 sati i 0 minuta (dopunski rad)			
Obaveze studenta u toku nastave			Studenti su obavezni da redovno pohađaju nastavu i aktivno učestvuju u njoj			
Konsultacije			Utorkom od 12 do 13 h			
Literatura			Literatura: Promocija tjelesnog vježbanja i zdravlja- (skripta sa odabranim poglavljima iz referentne literature) Mikalački, M.(2005): Sportska rekreacija. Fakultet fizičke kulture u Novom Sadu. Mitić, D.(2001): Rekreacija. Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja u Beogradu. Vučković, S., Savić, Z.(2002): Aktivnosti u prirodi. Fakultet fizičke kulture u Nišu.			
Oblici provjere znanja i ocjenjivanje			Dva testa sa maksimalno 20 poena (ukupno 40 poena). Aktivno učešće u toku teorijske i praktične nastave i aktivnost na časovima i vježbama: do 10 poena, Završni ispit maksimalno do 50 poena. Prelazna ocjena se dobija ako se kumulativno 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			
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