

Студијски програм: ОАС УЧИТЕЉ

Назив предмета: Спортско рекреативне активности 1

Наставник: Сандра Р. Милановић

Статус предмета: Изборни 8

Часови предавања и вежби из предмета Спортско рекреативне активности 1 биће организовани и реализовани видеоконференцијски, путем веб алата Zoom у складу са важећим распоредом часова, према следећем плану по недељама, а потребни наставни садржаји, део литературе, обавештења као и параметри за приступ предавању преко "zoom-a" биће доступни на Moodle страници предмета "Спортско рекреативне активности 1". Шифра потребна за приступ предмету: sra120

I недеља

6.9.2021. год.

Уводне напомене о начину реализације онлине наставе током јесењег семестра школске 2021/2022.године. Упознавање студената са веб окружењем за реализацију часова из предмета Спортско рекреативне активности 1, предиспитним обавезама, начину бодовања предиспитних задатака и начину полагања испита.

II недеља

13.10.2021. год.

Упознавање са основним појмовима који се користе у физичкој култури, спорту и рекреацији. Културна надградња рекреације у систему физичке културе рекреација и физичко васпитање, рекреација и спорт, рекреација и кинезитерапија.

III недеља

20.10.2021. год.

Карактеристике индивидуалне рекреације. Индивидуална рекреација у кући, изван куће, јутарње телесно вежбање, средства и начин дозирања, активности у току дана, садржај активности.

IV недеља

27.10.2021. год.

Психолошко социолошке основе рекреације, мотиви и основне теорије мотивације. Предметна одређеност физичке културе и рекреације.

V недеља

3.11.2021. год.

Слободно време и рекреација. Рекреација у месту становања. Облици и садржаји рекреације у месту становања. Функције, средства и методе пропаганде рекреације у месној заједници.

VI недеља

10.11.2021. год.

Средства рекреације. Трим стазе и трим кабинети.

VII недеља

17.11.2021. год.

Друштвене и специфичне игре у рекреацији. Боћање, висећа куглана, мини голф.

VIII недеља

24.11.2021. год.

Спортске игре, елементарне игре и модификоване игре које се користе у рекреацији.

IX

1.12.2021.год.

Програми вежби обликовања са реквизитима и на справама, кроз примере.

X

8.12.2021.год.

Програми развоја физичких способности снаге, брзине, издржљивости, прецизности, равнотеже и гipкости.

XI

15.12.2021.год.

Рекреација у теретани и фитнес клубовима. Јога као вид рекреације.

XII

22.12.2021.год.

Консултативна настава на захтев студената у вези предавања и других предиспитних обавеза предвиђених за јесењи семестар школске 2021/2022.године. Провере знања биће реализоване континуирано током целог семестра:

1. Усмено
2. Писмено
3. Практично.

Предметни наставник

Проф. др Сандра Милановић