

Студијски програм: ОАС УЧИТЕЉ – IV година

Назив предмета: Спортско рекреативне активности 2

Наставник: Сандра Р. Милановић

Статус предмета: Изборни 9

Часови предавања и вежби из предмета Спортско рекреативне активности 2 биће организовани и реализовани видеоконференцијски, путем веб алата Zoom у складу са важећим распоредом часова, а потребни наставни садржаји, део литературе, обавештења као и параметри за приступ предавању преко "zoom-а" биће доступни на Moodle страници предмета "[Спортско рекреативне активности 1](#)". Шифра потребна за приступ предмету: [sra120](#)

Садржај предмета

Теоријска настава

- Квинтисентна проблематика рекреације са аспекта класно друштвених и традиционалних обележја
- Културна надградња рекреације у систему физичке културе рекреација и физичко васпитање, рекреација и спорт, рекреација и кинезитерапија
- Културна надградња рекреације
- Рекреација и физичко васпитање
- Рекреација и спорт
- Рекреација и кинезитерапија
- Психолошко социолошке основе рекреације
- Мотиви
- Основне теорије мотивације
- Психоаналитичке и психосоцијалне теорије
- Хомеостазичке теорије
- Интринсичке и екстринстичке теорије
- Хијерархија потреба
- Предметна одређеност физичке културе и подручја рекреације
- Општи осврт схватања рекреације
- Рекреација као наставни предмет
- Савременост и нужност рекреације
- Рекреација, ергологија и ергономија
- Рекреација и технологија
- Рекреација и науке о човеку
- Слободно време и рекреација

- Средства рекреације
- Програм аеробика
- Програм вежби обликовања
- Програм развоја физичке способности
- Примена програма физиопрофилаксе у спортској рекреацији
- Специфичне и друштвене игре у рекреацији
- Структура часа рекреације

Практична настава

- Учествовање у демонстрацији и реализацији друштвених и специфичних игара
- Практична настава је усмерена ка стицању знања, умења и вештина у свим облицима кретања у различитим условима: елементарним играма, плесним играма, спортским играма, штафетним играма и кроз различите врсте такмичења.
- Вежбе за развој моторичких способности: равнотеже, снаге, брзине, прецизности, координације, издржљивости.
- Студенти кроз различите облике рада : станице, кружни облик, полигон, групни облик рада прелазе све игре које се обрађују у теоријском делу предмета.
- Савладава сва средства рекреације: начин ходања као средство рекреације, начин трчања, трим стазе и трим кабинете
- Програме аеробика за мушкарце и жене, за мршављење
- Програме вежби обликовања
- Програме развоја моторичких способности
- Програме физиопрофилаксе у рекреацији

Консултативна настава на захтев студената у вези предавања и других предиспитних обавеза предвиђених за пролећни семестар. Провере знања биће реализоване континуирано током целог семестра:

1. Усмено
2. Писмено
3. Практично.

Предметни наставник

Проф. др Сандра Милановић

sandra.milanovic@pefja.kg.ac.rs