

План извођења наставе на предмету: **Седентарни начин живота и јавно здравље**

| ОСНОВНИ ПОДАЦИ О ПРЕДМЕТУ   |   |                   |   |                     |
|---|---|-------------------|---|---------------------|
| <b>Студијски програм:</b> Мастер академске студије, физичко васпитање, физичка активност и здравље  |   |                   |   |                     |
| <b>Назив предмета:</b> <b>Седентарни начин живота и јавно здравље</b>   |   |                   |   |                     |
| <b>Година и семеста:</b> I година II семестар (Фебруар/Мај)   |   |                   |   |                     |
| <b>Статус предмета:</b> Изборни; <b>Број ЕСПБ:</b> 5  |   |                   |   |                     |
| <b>Место извођења наставе:</b> Просторије на ФСФВ   |   |                   |   |                     |
| <b>Број часова активне наставе недељно (П+В+СИР+ДОН):</b> 1+2+2+0   |   |                   |   |                     |
| <b>Школска година:</b> 2016/2017  |   |                   |   |                     |
| <b>Услов:</b> Нема посебних услова за слушање предмета  |   |                   |   |                     |
| ЦИЉ И ИСХОД   |   |                   |   |                     |
| <b>Циљ:</b> Разумевање улоге вежбања у контроли телесне тежине. Идентификовање параметара телесне композиције Развијање знања о релацијама седентарног понашања и здравља и коришћење научних сазнања везаних здравље.                        |   |                   |   |                     |
| <b>Исход:</b> Након завршетка курса студенти ће знати последице седентарног понашања и физичке неактивности. Моћи ће да, у складу са одређеним параметрима предлажу фитнес програме за децу, младе и старе људе у функцији побољшања здравља. |   |                   |   |                     |
| ПЛАН И РАСПОРЕД ИЗВОЂЕЊА НАСТАВЕ  |   |                   |   |                     |
| Р.б.  | Наставни садржаји/предавања   | Недеља у семестру | Облици и методе наставе                                   | Предиспитне обавезе |
| 1.  | Упознавање са садржајем предмета и организацијом теоријске наставе.               | I                 | Метода усменог излагања                                   |                     |
| 2.  | Основни појмови   | II                | Метода усменог излагања; А-В метода; Интерактивна настава |                     |
| 3.  | Тренд физичке активности/седентарног начина живота у свету                        | III               |   |                     |
| 4.  | Тренд физичке активности/ седентарног начина живота у Европи                      | IV                |   |                     |
| 5.  | Тренд физичке активности/ седентарног начина живота у Србији                      | V                 |   |                     |
| 6.  | <b>Провера садржаја из претходних 5 недеља</b>                                    | VI                |   | Провера знања       |
| 7.  | Детерминанте здравља  | VII               |   |                     |
| 8.  | Физичка активност и заштита здравља   | VIII              |   |                     |
| 9.  | Физичка активност и јавно здравље   | IX                |   |                     |
| 10.   | Седентарни начин живота и гојазност   | X                 |   |                     |
| 11.   | Седентарни начин живота и ментално здравље  | XI                |   |                     |
| 12.   | Седентарни начин живота и кардиоваскуларне болести                                | XII               |   |                     |
| 13.   | Седентарни начин живота и дијабетес   | XIII              |   |                     |
| 14.   | Седентарни начин живота и мишићно-коштано здравље                                 | XIV               |   |                     |
| 15.   | Препоруке   | XV                |   |                     |
| Р.б.  | Наставни садржаји/вежбе   | Недеља у семестру | Облици и методе наставе                                   | Предиспитне обавезе |
| 1.  | Упознавање са организацијом практичне наставе и подела у групе.                   | I                 | Метода усменог излагања                                   |                     |
| 2.  | Здравствени аспекти физичке активности  | II                | Фронтални, групни, индивидуални,                          |                     |
| 3.  | Групна и самостална процена нивоа физичких активности/седентарног начина живота и | III               |   |                     |
| 4.  |   | IV                |   |                     |

|     |          |      |   |
|-----|----------|------|---|
| 5.  | здравља. | V    | рад у паровима.<br>Метода усменог излагања,<br>демонстрације,<br>комбиновни метод |
| 6.  |          | VI   |   |
| 7.  |          | VII  |   |
| 8.  |          | VIII |   |
| 9.  |          | IX   |   |
| 10. |          | X    |   |
| 11. |          | XI   |   |
| 12. |          | XII  |   |
| 13. |          | XIII |   |
| 14. |          | XIV  |   |
| 15. |          | XV   |   |

#### ОПИС ПРЕДИСПИТНИХ И ИСПИТНИХ ОБАВЕЗА

**Похађање наставе:** Ако студент активно учествује на 50% часова одржане теоријске и практичне наставе добија минимални број бодова (укупно 5 поена). Број бодова биће пропорционално увећаван у складу са похађањем наставе у току семестра али не може бити већи од 10. **Консултације:** Два пута недељно у складу са распоредом часова. **Колоквијум:** Обухвата 20 питања из првих 5 наставних јединица. Свако тачно одговорено питање вреднује се 1 поеном. Потребно је остварити минимално 10 (десет) поена. **Семинарски рад:** подразумева израду семинарског рада на изабрану тему. **Интерактивна настава:** подразумева следеће активности – Излагање дела теоријске и/или практичне наставе (презентација); Анкетирање; Процена физичке активности педометрима. Минимални број поена за ову предиспитну обавезу износи 5 (пет). **СИР:** подразумева анализу и писање извештаја о изабраној теми. Потребно је остварити минимално 5 поена. **Теоријски испит:** подразумева одговоре на насумично извучена питања из области које нису обухваћене колоквијумима.

#### УЏБЕНИК И ДОПУНСКА ЛИТЕРАТУРА

Препоручена литература:

1. Sharkey, B.J., and Gaskill, S.E. (2008). *Vezbanje i zdravlje (Fitness and health)*. Beograd: Data Status.
2. Bouchard, C., and Katzmarzyk, P.T. (2010). *Physical activity and obesity*. Champaign Il: Human Kinetics
3. Kohl III, H., and Murray, T. (2012). *Foundations of physical activity and public health*. Champaign Il: Human Kinetics
4. Хајмер, С. (2010). *Кораџи према здрављу – европски оквири за унапређење телесне активности и здравља*. Загреб: Кинезиолошки факултет.
5. Хајмер, С. (2010). *Тјелесна активност и здравље у европи – докази за акцију*. Загреб: Кинезиолошки факултет.

#### НАЧИН ОЦЕЊИВАЊА (максимални број поена 100)

| Предиспитне обавезе  | Поена: 60 |           | Завршни испит | Поена: 40 |           |
|----------------------|-----------|-----------|---------------|-----------|-----------|
|                      | Минимум   | Максимум  |               | Минимум   | Максимум  |
| Активна настава      | 5         | 10        | Завршни испит | 0         | 40        |
| Колоквијум           | 10        | 20        |               |           |           |
| Семинарски рад       | 5         | 10        |               |           |           |
| Интерактивна настава | 5         | 10        |               |           |           |
| СИР                  | 5         | 10        |               |           |           |
| <b>УКУПНО</b>        | <b>30</b> | <b>60</b> |               | <b>0</b>  | <b>40</b> |

#### НАСТАВНИЦИ И САРАДНИЦИ

**Наставник:**

др Саша Пантелић, ванредни професор  
др Зоран Милановић, доцент

**Сарадник:**

