

План извођења наставе на предмету: **Физичко васпитање и целоживотни фитнес**

ОСНОВНИ ПОДАЦИ О ПРЕДМЕТУ				
Студијски програм: Мастер академске студије, физичко васпитање, физичка активност и здравље				
Назив предмета: Физичко васпитање и целоживотни фитнес				
Година и семеста: I година I семестар (Октобар/Јануар)				
Статус предмета: Изборни; Број ЕСПБ: 5				
Место извођења наставе:				
Број часова активне наставе недељно (П+В+СИР+ДОН): 2+2+0+0				
Школска година: 2016/2017				
Услов: Нема посебних услова за слушање предмета				
ЦИЉ И ИСХОД				
<p>Циљ: Упознавање студената са новим концептом физичког васпитања (PE for Lifelong Fitness), базираним на образовном програму "Physical best", који интегрише све аспекте програма здравствене форме (Health related Fitness) у редовни план и програм наставе физичког васпитања и промовише целоживотно активно бављење физичким активностима у функцији постизања и одржавања целоживотне здравствене форме, према NASPE (<i>National Association for Sport and Physical Education</i>) националним стандардима за наставу физичког васпитања и физичке активности у слободном времену током читавог живота.</p>				
<p>Исход: Оспособљеност студената за самостално конципирање и спровођење мотивационих програма Physical best и Fitness for Life у настави физичког васпитања и у слободном времену током читавог живота, у складу са принципима здравствене форме, подацима Fitnessgrama и програмом активности – Activitygramom, са циљем постизања и одржавања оптималне здравствене форме током читавог живота.</p>				
ПЛАН И РАСПОРЕД ИЗВОЂЕЊА НАСТАВЕ				
Р.б	Наставни садржаји/предавања	Недеља у семестру	Облици и методе наставе	Предиспитне обавезе
1.	Упознавање са предметом; Увод у Physical best program (health-related fitness); Physical best пратећи програми (Према: Auers, S., Seriscsany, M.J. (2011). Physical Education for Lifelong Fitness. Champaign II:Human Kinetics.	I	Теоријска предавања Метод илустрације (power point) Интерактивна настава	
2.	Однос према физичкој активности и мотивација за физичку активност: унутрашњи и спољашњи фактори који утичу на однос према физичкој активности; Мотивисање ученика на физички активан начин живота; Осмишљавање програма наставе физичког васпитања који мотивишу; Програмирање и планирање наставе физичког васпитања на основу циљева ученика (Према: Auers, S., Seriscsany, M.J. (2011). Physical Education for Lifelong Fitness. Champaign II:Human Kinetics).	II		
3.	Основни принципи тренинга: Разумевање основних принципа тренинга; Примена основних принципа тренинга; ФИТ смернице прилагођене узрасту; Саставни делови тренинга; Смернице за социјалну подршку и безбедност тренинга (Према: Auers, S., Seriscsany, M.J. (2011). Physical Education for Lifelong Fitness. Champaign II:Human Kinetics).	III		
Компоненте здравствене форме (Према: Auers, S., Seriscsany, M.J. (2011). Physical Education for Lifelong Fitness. Champaign II:Human Kinetics)	Аеробна форма: Дефинисање и одређивање аеробне форме; Смернице за наставнике за развој аеробне форме; Принципи аеробног тренинга; Мониторинг интензитета аеробног тренинга; Тренажне методе за аеробну форму; Унапређивање моторичких вештина кроз аеробне активности; Смернице за безбедно извођење аеробних активности.	IV		
	Тренинг снаге и тренинг мишићне издржљивости: Ефекти тренинга са оптерећењем; Мере опреза при тренингу снаге за децу; Смернице за наставнике: тренинг мишићне снаге и издржљивости; Принципи тренинга; ФИТ смернице за мишићну форму Тренажне методе: тренинг снаге и издржљивости мишића; Развој и унапређење моторичких вештина вежбама снаге и мишићне издржљивости; Безбедносне мере за вежбе мишићне снаге и издржљивости	V		
	Флексибилност: Дефиниције; Врсте истезања; Ефекти истезања; Фактори који утичу на флексибилност; Принципи тренинга; Развијање и унапређивање моторичких вештина кроз тренинг флексибилности; Смернице за безбедно извођење вежби истезање.	VI		
	Телесна структура: Дефинисање; Смернице за наставнике; Однос телесне структуре према осталим компонентама здравствене форме; Методе одређивања; процењивања телесне структуре; Помоћ гојазним и неухрањеним ученицима.	VII		

8.	Здравствена форма и планирање nastave физичког васпитања: Планирање и програмирање; Препоручени програмски садржаји за наставу физичког васпитања и здравствене форме; Анализа наставног плана и програма (ресат анализа); Програмирање nastave физичког васпитања; Национални образовни стандарди; Форма за читав живот; Утврђивање циљева и исхода часа и учења за сваки разред. (Према од: Auers, S., Seriscsany, M.J. (2011). <i>Physical Education for Lifelong Fitness</i> . Champaign Il:Human Kinetics.	VIII		
9.	Наставне методе и наставни системи: Припремање мотивационог окружења за учење и поучавање; Дидактички модели (приступ); Час физичког васпитања у учионици; Екстензија времена проведеног у физичкој активности; Употреба наставних средстава и медија.	IX		
10.	Основе пилатес вежбања: принципи пилатеса, програми вежби са лоптом и еластичном траком; (Према: Ostojić, S. (2011). <i>Ilustrovani pilates</i> . Beograd. Дата Статус Основе аеробика	X		
Основе проверавања и оцењивања здравствене форме и физичке активности	Вредновање васпитно-образовног рада: Примена инструмената евалуације ученика и nastave у пракси; Синтетичко и аналитичко праћење и оцењивање;	XI		
	Евалуација, вредновање и оцењивање здравствене форме и физичке активности: Образовни стандарди као неопходан услов евалуације; Важност евалуације; Смернице за правилну евалуацију здравствене форме; Fitnessgram; Састављање плана евалуације здравствене форме; Адекватно коришћење резултата евалуације здравствене форме; Смернице за адекватну евалуацију физичке активности; Инструменти за евалуирање физичке активности; Коришћење резултата евалуације физичке активности	XII		
	Оцењивање когнитивне и афективне компоненте учења: Когнитивна и афективна компонента садржаја учења; Здравствена форма: когнитивни домен учења; NASPE стандарди оцењивања здравствене форме; Блумова таксономија и оцењивање когнитивног аспекта знања; Афективни домен учења; NASPE стандарди оцењивања афективног домена учења; Инструменти за оцењивање когнитивних и афективних домена учења; Самооцењивање; Оцењивање афективног и когнитивног аспекта знања.	XIII		
14.	Тест знања	XIV	Провера знања	Тест
15.	Инклузивно образовање: Релевантне законске одредбе, користи инклузије, методе инклузије, области инклузивног образовања; Исхрана: Основе здраве исхране; врсте хранљивих материја; Пирамида исхране; Последице нездраве исхране; гојазност, поремећаји обрасца исхране	XV		
Р.6	Наставни садржаји/вежбе	Недеља у семестру	Облици и методе nastave	Предиспитне обавезе
1.	Активности за развој аеробне форме (различите варијанте фигуративних трчања); Вежбе за развој мишићне форме (програми вежби без реkvизита); Вежбе за развој статичке флексибилности.	I	Практична настава	
2.	Активности за развој аеробне форме (елементарне игре типа хваталице, различите варијанте прескакања конопца...); Активности за развој мишићне форме (комплекс вежби са лоптом/медицинском); Вежбе за развој статичке флексибилности.	II		
3.	Активности за развој аеробне форме (различите варијанте прескакања конопца...); Активности за развој мишићне форме (комплекс вежби са обручем). Вежбе за развој динамичке флексибилности.	III		
4.	Активности за развој аеробне форме; Вежбе са еластичном траком: из стојећег става и из седа. Вежбе за развој динамичке флексибилности.	IV		
5.	Активности за развој аеробне форме (лакши полигони препрека); Вежбе са еластичном траком из лежећег положаја (Према: Ostojić, S. (2011). <i>Ilustrovani pilates</i> . Beograd. Дата Статус.	V		
6.	Активности за развој аеробне форме (лакши полигони препрека); Вежбе са еластичном траком: из стојећег става, из седа, из лежећег положаја (Према: Ostojić, S. (2011). <i>Ilustrovani pilates</i> . Beograd. Дата Статус.	VI		
7.	Припрема за колоквијум 1	VII		
8.	Колоквијум 1	VIII	Провера знања	Колоквијум 1
9.	Активности за развој аеробне форме по избору; Програми вежби снаге са бучицама - Weight training – тренинг са оптерећењем	IX	Практична настава	
10.	Активности за развој аеробне форме по избору; Програми вежби снаге са бучицама - Weight training – тренинг са оптерећењем	X		
11.	Активности за развој аеробне форме по избору; Програми вежби снаге са еластичном траком	XI		
	Активности за развој аеробне форме по избору; Програми вежби снаге са еластичном траком	XII		
13.	Fitness for women: warm-ups, hip exercises, thigh exercises, bust exercises and upper arm exercises, buttock exercises, waist exercises, stomach exercises, cool-down exercises and back exercise	XIII		
14.	Припрема за колоквијум 2	XIV		

15.	Колоквијум 2	XV	Провера знања	Колоквијум 2	
ОПИС ПРЕДИСПИТНИХ И ИСПИТНИХ ОБАВЕЗА					
<p>Теоријска настава: Присуство предавањима</p> <p>Практична настава: Присуство вежбама</p> <p>Тест знања: питања из следећих области: Physical best program (health-related fitness); Однос према физичкој активности и мотивација за вежбањем; Основни принципи тренинга; Тренинг снаге; Тренинг флексибилности, Телесна структура; Здравствена форма и планирање наставе физичког васпитања; Евалуација здравствене форме.</p> <p>Колоквијум 1: појединачни приказ вежби статичког или динамичког истезања</p> <p>Колоквијум 2: осмишљавање и практични приказ (појединачно или у паровима) комбинованог тренинга здравственог фитнеса у коме се смењују активности различитих компоненти здравствене форме: аеробно вежбање (прескакање конопца, фигуративно трчање или лакши полигон) па вежбе са оптерећењем (еластична трака/ бучице/медицинка...) па вежбе истезања.</p> <p>Интерактивна настава: учешће студената у делу предавања: самостална припрема дела наставног садржаја предвиђеног садржајем предавања</p> <p>Усмени испит: питања која нису обухваћена тестом знања из предаваних области</p>					
УЏБЕНИК И ДОПУНСКА ЛИТЕРАТУРА					
<p>Литература</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Auers, S., Seriscsany, M.J. (2011). <i>Physical Education for Lifelong Fitness</i>. Champaign IL: Human Kinetics. 2. Камински, Л. (2013). <i>Приручник за процену физичке форме повезане са здрављем</i>. American college of sports medicine. Дата Статус. 3. Ostojić, S. (2011). <i>Ilustrovani pilates</i>. Beograd. Дата Статус. 4. Liptak, K. (2003). <i>Fitness for women</i>. London. 5. Стојиљковић, С., Митић, Д., Мандарић, С., Нешић, Д. (2005): <i>Фитнес</i>. Београд: Факултет спорта и физичког васпитања. 6. Coulson, M. (2013). <i>The Fitness Instructors Handbook: Complete Guide to Health and Fitness</i>. London: Bloomsbury. 7. Howley, T.E. (2005). <i>Health fitness instructors handbook</i>. Champaign. IL: Human Kinetics. 					
НАЧИН ОЦЕЊИВАЊА (максимални број поена 100)					
Предиспитне обавезе	Поена: 70		Завршни испит	Поена: 30	
	Минимум	Максимум		Минимум	Максимум
Теоријска настава	5	5	Завршни испит		
Практична настава	5	5			
Тест знања	8	17			
Колоквијум 1	9	18			
Колоквијум 2	9	18			
Интерактивна настава	4	7			
УКУПНО	40	70			30
НАСТАВНИЦИ И САРАДНИЦИ					
Наставник: др Наташа Бранковић, редовни професор			Сарадник:		