

План извођења наставе на предмету: **Процена и планирање физичких активности**

ОСНОВНИ ПОДАЦИ О ПРЕДМЕТУ				
Студијски програм: Мастер академске студије, физичко васпитање и здравље				
Назив предмета: Процена и планирање физичких активности				
Година и семестар: I година II семестар (Фебруар/Мај)				
Статус предмета: Изборни; Број ЕСПБ: 6				
Место извођења наставе: Просторије на ФСФВ				
Број часова активне наставе недељно (П+В+СИР+ДОН): 2+1+0+0				
Школска година: 2016/2017				
Услов: Нема посебних услова за слушање предмета				
ЦИЉ И ИСХОД				
Циљ: Оспособљавање студената за програмирање, планирање, моделовање, управљање, праћење, процену и евалуацију физичких активности различитим методама код различитих популација.				
Исход: Теоријском наставом, као и самосталним истраживачким радом студенти су оспособљени: да самостално реализацију епидемиолошке студије у којима се процењује свакодневна физичка активност; да самостално конципирају процес истраживања; да реализују истраживања и врше евалуацију добијених података; да примењују савремене уређаје за процену физичких активности; да анализирају тренутно стање и дају конкретне предлоге за промену затечебог стања и др., код различитих популационих група.				
САДРЖАЈ ПРЕДМЕТА				
<i>Предавања</i> Упознавање студената са обавезама на теоријској настави. Предмет, циљ и задатак предмета. Основни појмови и дефиниције физичке активности. Позитивни ефекти физичке активности на организам. Баријере за реализацију ФА. Тренд ФА у Европи и свету. Тренд ФА у Србији. Врсте процене и мерења физичких активности. Субјективна процена ФА. Објективна процена ФА. Процена ФА различитих популационих група. Упитници за процену ФА. Интереси промоције ФА.				
<i>Вежбе</i> Упознавање студената са обавезама на практичној настави. Групна и самостална тестирања и процена физичких активности различитих популационих група. Израда семинарског рада.				
ПЛАН И РАСПОРЕД ИЗВОЂЕЊА НАСТАВЕ				
Р.б.	Наставни садржаји/предавања	Недеља у семестру	Облици и методе наставе	Предиспитне обавезе
1.	Упознавање студената са обавезама на теоријској настави.	I	Метода усменог излагања	
2.	Основни појмови и дефиниције физичке активности.	II	Метода усменог излагања; А-В метода; Интерактивна настава	
3.	Ефекти физичке активности на организам.	III		
4.	Врсте процене и мерења физичких активности.	IV		
5.	Субјективна процена ФА; Објективна процена ФА.	V		
6.	Стање ФА различитих популационих група; Тренд ФА у Европи и свету. Тренд ФА у Србији.	VI		
7.	Стање ФА различитих популационих група; Тренд ФА у Европи и свету. Тренд ФА у Србији.	VII		

8.	Баријере за реализацију ФА.	VIII		
9.	Економски аспекти и интереси промоције ФА;	IX		
10.	Планирање ФА за хроничне незаразне болести	X		
11.	Планирање ФА за хроничне незаразне болести	XI		
12.	Планирање ФА за различите популационе групе	XII		
13.	Планирање ФА за различите популационе групе	XIII		
14.	Употреба апликација за процену и планирање ФА	XIV		
15.	Провера садржаја од 2 до 5 наставне јединице	XIV	Провера знања	Колоквијум
Р.б.	Наставни садржаји/вежбе	Недеља у семестру	Облици и методе наставе	Предиспитне обавезе
1.	Упознавање студената са обавезама на практичној настави.	I	Метода усменог излагања	
2.		II		
3.		III		
4.		IV		
5.		V		
6.		VI		
7.	Групна и самостална тестирања и процена физичких активности различитих популационих група. Употреба апликација за процену и планирање ФА	VII	Фронтални, групни, индивидуални рад. Метода усменог излагања, разговора, демонстрације	
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 следећих области Основни појмови и дефиниције физичке активности; Ефекти физичке активности на организам; Врсте процене и мерења физичких активности; Субјективна процена ФА; Објективна процена ФА. Свако тачно одговорено питање вреднује се 1 поеном. Потребно је остварити минимално 12 (дванаест) поена. **Интерактивна настава:** подразумева следеће активности – Анкетирање; Процена физичке активности педометрима; Процена физичке активности андроид апликацијама; Израда плана и програма вежбања; **Теоријски испит:** подразумева одговор на насумично извучена питања из области која нису обухваћен колоквијумом

УЏБЕНИК И ДОПУНСКА ЛИТЕРАТУРА

1. Пантелић, С. (2014). Физичка активност и фитнес компоненте старих људи. Ниш-Београд: Факултет спорта и физичког васпитања Универзитета у Нишу, Министарство просвете науке и технолошког развоја РС.

2. Митић и сарадници (2010). Ангажованост грађана РС у рекреативним активностима. Београд:
3. Шарки и Гаскил. (2007). Вежбање и здравље. Београд: "Дата статус".
4. Хеимер, С. (2010). Тјелесна активност и здравље у Еуроци - докази за акцију. Загреб: Национална Свеучилишна књижница.
5. Хеимер, С. (2010). Кораци према здрављу - Еуропски оквири за унапређење тјелесне активности за здравље. Загреб: Национална Свеучилишна књижница.
6. Електронски материјал

НАЧИН ОЦЕЊИВАЊА (максимални број поена 100)

Предиспитне обавезе	Поена: 50		Завршни испит	Поена: 50	
	Минимум	Максимум		Минимум	Максимум
Активна настава	5	10	Усмени испит	0	50
Колоквијум	12	20			
Интерактивна настава	13	20			
УКУПНО	30	50		0	50

НАСТАВНИЦИ И САРАДНИЦИ

Наставник: <i>др Саша Пантелић, ванредни професор</i> <i>др Зоран Милановић, доцент</i>	Сарадник:
--	------------------