

| | | | |
|---|-----------|-----------------------------|-----------------------------|
| Студијски програм: Специјалистичке струковне студије спорта | | | |
| Назив предмета: ВЕЛНЕС | | | |
| Наставник (за предавања): Митић Р. Душан, Стојиљковић Р. Станислав, Пребег Ж. Горан | | | |
| Статус предмета: Обавезни у модулу | | | |
| Број ЕСПБ: 5 | | | |
| Услов: нема | | | |
| Циљ предмета Циљ предмета је да студенти добију знања о велнесу која као процес треба да омогући психофизичко опуштање на бази пријатних стимулација свих чула, релаксације и регенерације организма у целини и регулације метаболизма. Проучавање узрочно-последичних процеса задовољавања опште био-психо-социјалне потребе за кретањем, игром и дружењем у циљу освежења, ојачања и неговању здравог начина живота, помогло би студентима да у каснијем професионалном раду могу да дају допринос реализацији програма велнеса. | | | |
| Исход предмета Очекује се да сваки студент зна да уочава и анализира био-психо-социјалне потребе грађана за кретањем, игром и дружењем у циљу освежења, ојачања и неговању здравог начина живота; односно да велнес пружа потпуну добробит организму: здравље, виталност, хармонију, лепоту, смиреност и означава оптимално стање осећања задовољства и равнотеже тела, духа и душе. Очекује се да студент може да се укључе у систем организовања, организацију и реализацију активности и садржаје велнеса; да знају начине и моделе организовања система пословања и финансирања у области велнеса; да знају узрочно-последичну везу биолошког узраста, психолошког развоја, социјалног окружења и врсте оптерећења на повезаност интересовања и потреба релаксације и вежбања појединих категорија грађана; познавање значаја, законитости и могућности пропаганде велнес активности; | | | |
| Садржај предмета <i>Теоријска настава</i> Значај и могућности примене велнес процедура у функцији релаксације и побољшања радне способности и формирања здравих стилова живота. Искуства организованости велнеса у свету и код нас за поједине категорије грађана. Модел реализације велнес програма за циљане групе запослених, ученике, грађане, инвалиде, пензионере, жене и сл. <i>Практична настава</i> Прикази примене организационих модела, приказ и могућности примене различитих велнес садржаја, профилакичких процедура, модификације спортова, спортских игара и садржаја у циљу рекулперације, релаксације и рекреације. | | | |
| Литература 1. Isailović G., Matic B. (2006) „Vodič kroz Wellness“, Autorsko izdanje, Beograd, 2. Митић Д: Рекреација, уџбеник на Факултету спорта и физичког васпитања у Београду, Београд 2001. 3. Smith M. & Puczko L, (2009) Health and Wellness Tourism, Butterworth-Heinemann, Elsevier | | | |
| Број часова активне наставе: 4 | | Теоријска настава: 2 | Практична настава: 2 |
| Методе извођења наставе: На теорији фронтални рад са задавањем тематских целина о којима се дискутује у току наставе. На вежбама се кроз приказе садржаја анализирају донети и указује на могућности даљег разрађивања и примене у пракси | | | |
| Оцена знања (максимални број поена 100) | | | |
| Предиспитне обавезе | поена | Завршни испит | поена |
| активност у току предавања | 15 | писмени испит | 30 |
| практична настава | 15 | усмени испит | 20 |
| колоквијум-и | 10 | | |
| семинар-и | 10 | | |