



Plan izvođenja nastave  
na predmetu:

# **FITNES I VELNES PROGRAMI**

Prof. dr Katarina Herodek



## OSNOVNI PODACI O PREDMETU

- Studijski program: Osnovne akademske studije, fizičko vaspitanje i sport
- Naziv predmeta: Fitnes i velnes programi
- Godina i semestar: III godina, V smestar (oktobar-januar)
- Status predmeta: Izborni, broj ESPB:6
- Mesto izvođenja nastave: prostorije Fakulteta
- Broj časove aktivne nastave nedeljno (P+V): 1+2



## CILJ PREDMETA

- Upoznavanje studenata sa teorijskim, praktičnim, stručnim i naučnim saznanjima iz oblasti korišćenja fitnes i wellness metoda sa ciljem poboljšanja veoma složenog motoričkog ponašanja čoveka povezanog sa ostalim dimenzijama njegovog antropološkog bića



## ISHOD PREDMETA

- Studenati su osposobljeni za praktičnu primenu stečenih znanja u nastavi fizičkog vaspitanja, rekreaciji, sportskom treningu i naučno-istraživačkom radu.





# PLAN I RASPORED IZVOĐENJA NASTAVE

- Klasifikacija grupa fizičkih aktivnosti koje se izvode u fitnes centrima.
- Strukturalna analiza kretanja koja se izvode u okviru određenih fitnes metoda.



- Metodički postopci za usvajanje motoričkih znanja kroz određene fitnes metode



Istorijski razvoj aerobika.  
Takmičarski aerobik.  
Sistematizacija različitih vrsta  
aerobika (niskog i visokog  
intenziteta).  
Step aerobic, slide aerobic



Aqua aerobic,  
aerobik za decu,  
fit kid





Plesne vrste  
aerobika.  
Aerobik sa  
opterećenjem



Cross fit  
Fit ball  
Pilates  
Callanetics  
Spinning



Metode učenja koreografije.  
**Cueing**–tačno određeni i  
razrađeni sistem verbalnih i  
neverbalnih znakova u svrhu  
komuniciranja sa grupom



Definicija i koncept wellness-a.  
Mesto i uloga wellness-a u svetu.  
Faktori razvoja wellness-a.  
Wellness kao selektivna turistička ponuda.  
Principi izvođenja wellness programa: objekti, enterijeri, stručni kadar, komunikacija i izbor sadržaja.



# Organizacija i prikaz grupnih koreografija





Nastavni sadržaji: VEŽBE



# Zagrevanje i priprema organizma za vežbanje



Program hi/low aerobik

Step aerobik

Stretching

Pilates

Tae bo

Plesni aerobik (zumba, salsa...)



Fit kid.  
Cross fit.



Kardio fitnes, bicikl  
ergometer, traka za  
trčanje, stepper.  
Vežbanje sa sopstvenom  
težinom.





HIT trening (high intensity training)

Vežbanje sa spoljašnjim opterećenjem.

Piramidalni sistem treninga.

Kružni trening, intervalni trening.

TUT (time under tension).

GVT (german volume training).

Vežbanje sa sportskim rekvizitima (gume, balans ploče, medicinke...).



# Weellness programi



Aqua aerobic.

Aerobik čas. Warm up  
(zagrevanje), prestretching, conditioning  
(glavni deo časa), cool down (smirivanje),  
vežbe snage  
(izolacioni rad), stretching.

Koreografija u aerobiku