

PREDMET		TJELESNI ODGOJ I SPORT II		
VODITELJ PREDMETA		Prof.dr. Nedeljko Vidović		
ŠIFRA	STATUS	SEMESTAR	SATI NASTAVE P+V	ECTS
	obavezni	2	0+2	0
CILJEVI				
<ul style="list-style-type: none"> □ Stvaranje trajnih navika za svakodnevno vježbanje, radi održavanja, jačanja zdravlja i radnih sposobnosti studenata. 				
ISHODI UČENJA				
<ul style="list-style-type: none"> □ Osposobljavanje studenta za kontrolisanje tokova vježbanja i samostalno određivanje obima i opterećenja u kretnoj aktivnosti koju upražnjava. 				
SADRŽAJ PREDMETA				
<ul style="list-style-type: none"> □ Obavezni program: <ul style="list-style-type: none"> a) Uticaj kretnih aktivnosti na zdravlje studenata; b) Aktivnosti vježbanja kao sadržaji individualnih programa vježbanja tokom i nakon završetka studija; c) Tjelesno opterećenje i vrijednosti pulsa tokom vježbanja; d) Aerobik, aerobno i anaerobno vježbanje. □ Plivanje-osnovni program (program za plivače i neplivače); □ Izborni programi: <ul style="list-style-type: none"> a) Svakodnevno vježbanje; b) Vježbanje studenata sa posebnim potrebama; c) Yoga gimnastika. □ Praćenje, vrednovanje i ocjenjivanje funkcionalnih i motoričkih sposobnosti studenata (finalno mjerenje). □ Angažman u sportskom takmičenju (Liga Univerziteta). 				
PREPORUČENA LITERATURA				
<ol style="list-style-type: none"> 1. Vidović. N; Božur F., <i>Praktikum za tjelesni odgoj studenata</i>, Fakultet sporta i tjelesnog odgoja, Univerziteta u Sarajevu, 2004. 2. Popović B., <i>Osnove tjelesnog odgoja</i>, Ekonomski fakultet Univerziteta u Sarajevu, 2003. 				
Način polaganja ispita: nema ispita.				