

ОСНОВНИ ПОДАЦИ О ПРЕДМЕТУ

Студијски програм: Основне академске студије - Физичко васпитање и спорт

Назив предмета: Активности у природи

Семестар: Други (летњи)

Статус предмета: Редовни

Број ЕСПБ: 6

Број часова теоријске и практичне наставе (Т+В): 2+5

Услов: Не постоји посебан услов за полагање испита, осим испуњавања предиспитних и испитних обавеза

ЦИЉ И ИСХОД

Циљ: Предмет има за циљ да студентима омогући стицање теоријских сазнања, научних и стручних информација и моторичких компетенција које студентима омогућују да се стваралачки укључују у педагошку, рекреативну и спортску праксу у домену активности у природи.

Исход: Након положеног испита студенти ће поседовати неопходна знања и способности за практичну примену у васпитно образовним, рекреативним и спортским организацијама.

ПЛАН И РАСПОРЕД ИЗВОЂЕЊА НАСТАВЕ

Р.б.	Наставни садржаји / теорија	Недеља у семестру	Облици и методе наставе	Предиспитне обавезе
1.	Модели пешачења у природи: организација пешачења у природи, начини ходања, планинарство, кодекс понашања у природи.	21.02.2022.	Метод вербалног излагања	Активно похађање наставе
2.	Логоровање као облик активности у природи: избор места за логор, опрема за логоровање, постављање логора, уређење логора, логорска документација, биваковање, нормативи исхране, програм рада на логоровању.	22. 02.2022.		Активно похађање наставе
3.	Вештине у природи: ватре, ложишта, склоништа, чворови и врсте чворова, стреличарство.	07.03.2022.		Активно похађање наставе
4.	Земљиште и оријентација на њему: оријентација на земљишту, начин избора и коришћења ориентира, оријентација помоћу небеских тела, оријентација помоћу знакова на земљишту, оријентација помоћу бусоле и одржавање правца кретања.	08.03.2022.		Активно похађање наставе
5.	Све о карти: основне карактеристике географских карата, елементи садржаја топографских карата, оријентација на земљишту помоћу карте, одређивање стајне тачке на земљишту, одржавање правца кретања помоћу карте.	21.03.2022.		Активно похађање наставе
6.	Све о знаковима на карти: установе, споменици културе.	22.03.2022.		Активно похађање наставе

	водене површине, мерење растојања - парни корак.		
7.	Активности на води: пливање, форсирање водених површина, веслање, историјски развој кајакаштва, врсте чамаца и њихова намена, техника и методика обучавања основних завеслаја у кајаку, техника и методика обучавања окретања кајака, значај кајакарења на мирним водама са аспекта профилатичког карактера.	04.04.2022.	Активно похађање наставе
8.	Рођење на дах: основни физиолошки предуслови за рођење, терморегулациони систем и његова услуга са аспекта рођења, рођење на дах и опасности, повреде и обољења приком рођења, утапање, прва помоћ и лечење, хиперкапнија, хипокапнија, тровање угљен-моноксидом, хипоксија.	05.04.2022.	Активно похађање наставе
9.	Ронилачка опрема: основна опрема, маска за рођење, ронилачка дисалица, ронилачка пераја, основне ронилачке вежбе, техника рођења, кретање под водом, пражњење маске и дисалице, зарон, изрон.	18.04.2022.	Активно похађање наставе
10.	Скијање на води: основни елементи скијања на води, методика обучавања скијања на води, биомеханичка анализа кретања скијаша на води, сплаварење.	19.04.2022.	Активно похађање наставе
11.	Исхрана у природи: јестиво дивље биље, јестиве дивље животиње, рибе, птице и остале животињске врсте, јестиве гљиве, лов птица и дивљачи импровизованим средствима.	02.05.2022.	Активно похађање наставе
12.	Оријентационо кретање у природи: избор места за такмичење, одређивање задатака за такмичења.	03.05.2022.	Активно похађање наставе
13.	Опасности у природи: опасности у природи у току зиме, хладноћа, вејавица, сунчеви зраци, магла, лавине дивље животиње	16.05.2022.	Активно похађање наставе
14.	Опасности у природи у току лета: сунце и топлота, купање и пливање, дивље животиње и инсекти.	17.05.2022.	Активно похађање наставе

15.	Камповање у функцији одмора и рекреације: могућности спровођења камповања обзиром на место, време, материјалну и техничку опремљеност, опрема за камповање и реализација, радно-практични садржаји, спортско-рекреативни садржаји, културно-социолошки садржаји, биолошко-здравствени и социолошко-психолошки аспекти боравка у природи.	30.05.2022.		Активно похађање наставе
-----	--	-------------	--	--------------------------

ПЛАН И РАСПОРЕД ИЗВОЂЕЊА НАСТАВЕ

Р.б.	Наставни садржаји / вежбе	Недеља у семестру	Облици и методе наставе	Предиспитне обавезе
1.	Модел пешачења и трчања у природи, организација: ТРИМ стаза као полигон физичке активности.	21.02.2022.	Реализација практичне наставе на различитим теренима и локацијама у природи	Активно присуство на отвореном терену и природи
2.	Логоровање као облик активности у природи: избор места, опрема за логоровање, постављање логора, уређење логора.	22. 02.2022.		Активно присуство на отвореном терену и природи
3.	Вештине у природи: ложишта, склоништа, врсте чворова, стреличарство.	07.03.2022.		Активно присуство на отвореном терену и природи
4.	Земљиште, избор и коришћење оријентира: помоћу небеских тела, знакова на земљишту и дрвећу, као и помоћу бусоле.	08.03.2022.		Активно присуство на отвореном терену и природи
5.	Карактеристике географских и топографских карата, оријентација на земљишту помоћу карте, одређивање стајне тачке на земљишту, одржавање правца кретања помоћу карте (до Цркве).	21.03.2022.		Активно присуство на отвореном терену и природи
6.	Све о знаковима на карти: установе, споменици културе,	22.03.2022.		Активно присуство на отвореном терену и природи

	водене површине, мерење растојања - парни корак. Дискусија.			
7.	Информација о активностима на води: пливање, веслање, кајак, врсте чамаца и њихова намена, техника и методика обучавања основних завеслаја у кајаку, и окретања кајака. Дискусија	04.04.2022.		Активно присуство на отвореном терену и природи
8.	Информације о рођењу на дах: основни физиолошки предуслови, систем терморегулације, опасности, повреде и обољења, прва помоћ и лечење. Дискусија	05.04.2022.		Активно присуство на отвореном терену и природи
9.	Приказ ронилачке опреме: маска за рођење, ронилачка дисалица, пераја, основне вежбе, техника рођења, кретање под водом, пражњење маске и дисалице, зарон, изрон. Дискусија	18.04.2022.		Активно присуство на отвореном терену и природи
10.	Опасности у природи у току зиме: хладноћа, вејавица, сунчеви зраци, магла, лавине, дивље животиње. Дискусија.	19.04.2022.		Активно присуство на отвореном терену и природи
11.	Исхрана у природи: јестиво дивље биље и животиње, рибе, птице и остале животињске врсте, јестиве гљиве, лов птица и дивљачи приручним средствима. Дискусија.	02.05.2022.		Активно присуство на отвореном терену и природи
12.	Оријентационо кретање у природи: избор места и одређивање задатака за такмичења. Дискусија.	03.05.2022.		Активно присуство на отвореном терену и природи
13.	Пешачка тура, освајање врха на брду изнад насеља Лепосавић до крста на надморској висини од 906 метара. Крст је висок 20 и широк 12 метара.	16.05.2022.		Активно присуство на отвореном терену и природи
14.	Опасности у природи у току лета: сунце и топлота, купање и пливање, дивље животиње и инсекти. Дискусија.	17.05.2022.		Активно присуство на отвореном терену и природи
15.	Камповање у функцији активне рекреације и одмора: место, време, опрема за камповање и реализација, радно-практични и спортско - рекреативни садржаји. Дискусија.	30.05.2022.		Активно присуство на отвореном терену и природи

УЏБЕНИК И ДОПУНСКА ЛИТЕРАТУРА

[1] Др Србислав Вучковић, Др Звездан Савић (2002): Активности у природи

Оцена знања (максимални број поена 100)

Предиспитне обавезе	Поена: 60		Завршни испит	Поена: 40	
	Минимум	Максимум		Минимум	Максимум
активност у току предавања	10	20	писмени испит		
практична настава	20	30	усмени испит	10	20
колоквијум 1, 2			практични испит	10	20
семинарски рад 1	5	10			

НАСТАВНИК И САРАДНИК

Наставник: Доцент др Јасна Поповић

Сарадник: Асистент др Слађана Милошевић