

Istorija i teorija sporta i fizičkog vaspitanja



FIZIČKA KULTURA – CILJ, FUNKCIJE, ZNAČAJ, ZAHTEVI



Doc. dr Jovan Vuković

CILJ FIZIČKE KULTURE

- **Teorija fizičke kulture** – sistem naučnih znanja u oblasti fizičke kulture koja daju celovitu predstavu o zakonitostima njenog funkcionisanja i usmerenog korišćenja sa ciljem svestranog harmoničnog razvoja čoveka
- Pedagoška nauka
- Proces vaspitanja i obrazovanja
- Opšta kultura vs fizička kultura
- Psihofizički razvoj čoveka
- Multidisciplinarnost



FUNKCIJE FIZIČKE KULTURE

- Opštekulturne funkcije i specifične funkcije
- Pomoću funkcija formulišemo: ciljeve, zadatke, sadržaj, sredstva i metode
- Opšte kulturne funkcije su:
 - 1) Komunikativna
 - 2) Informaciono-translatorna
 - 3) Normativna
 - 4) Estetska






FUNKCIJE FIZIČKE KULTURE

• Specifične funkcije fizičke kulture su:


- 1) Obrazovna
- 2) Praktična
- 3) Stvaralačka
- 4) Rekreativna
- 5) Zdravstveno - rehabilitaciona

How much physical activity should you do?



Adults (19 to 64) should aim for at least **150 minutes** of moderate intensity activity, in bouts of 10 minutes or more, each week


All adults should undertake muscle strengthening activity, such as



exercising with weights yoga or carrying heavy shopping

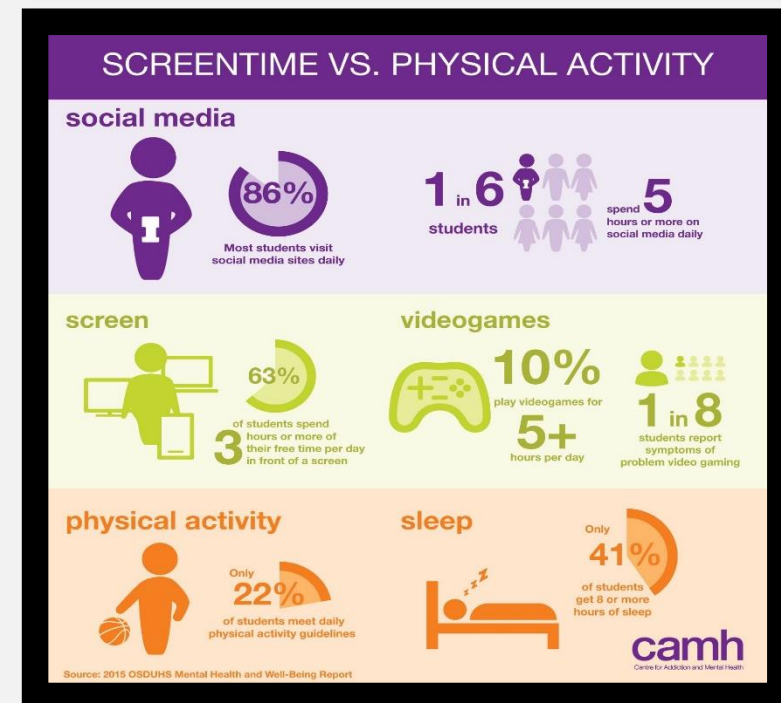
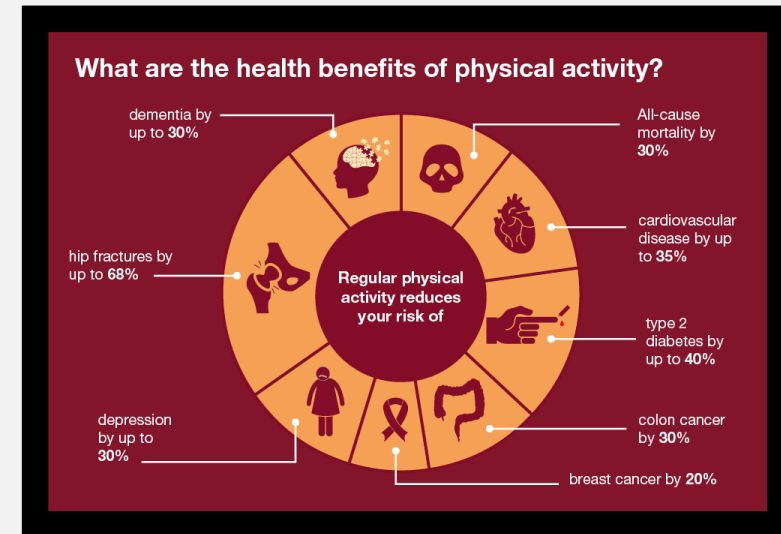
at least 2 days a week

Minimise the amount of time spent sedentary (sitting) for extended periods



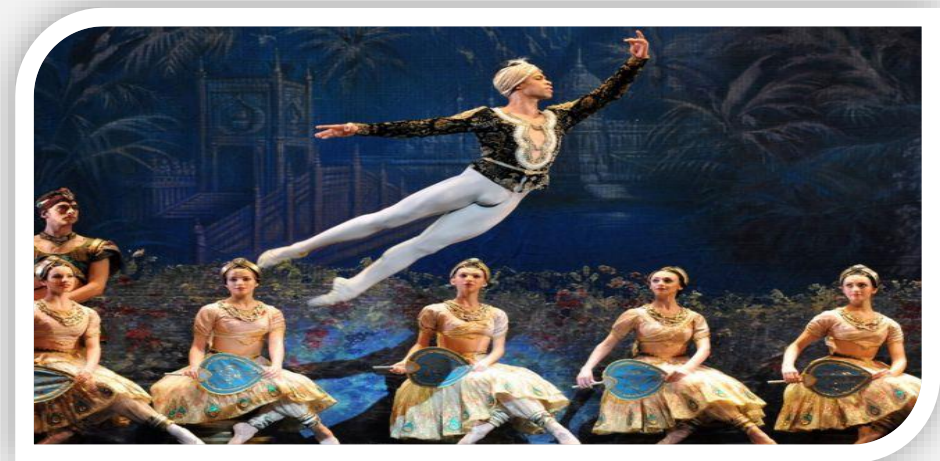
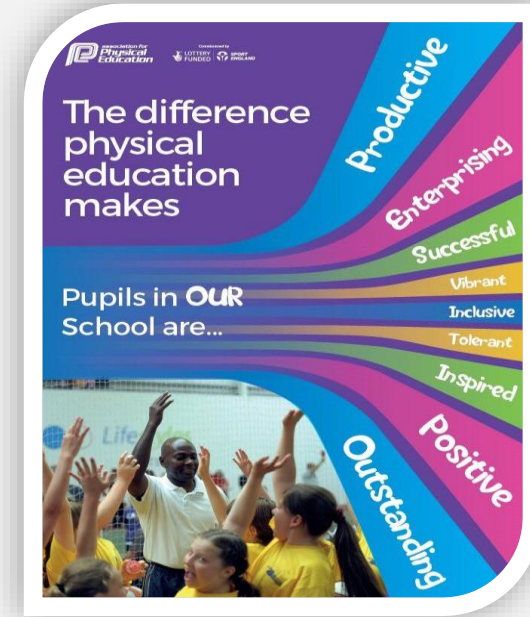
ZNAČAJ FIZIČKE KULTURE

- Polivalentan (višestruk) uticaj fizičke kulture na čoveka
- Igra, sport, gimnastika (kao vidovi fizičke kulture)
- Turizam, urbanizam, umetnost, muzika...
- Olimpijske igre, Svetska i kontinentalna prvenstva, univerzijada...



ZAHTEVI PREMA FIZIČKOJ KULTURI

- Fizička kultura bazirana na nauci
- Osnovno sredstvo telesna vežba – kretanja
- Fizička kultura kao dobrobit samog čoveka
- Fizička kultura doprinosi:
 - ❖ Zadovoljenju ličnih potreba
 - ❖ Interesa
 - ❖ Stavova





Istorija i teorija sporta i fizičkog vaspitanja

HVALA NA PAŽNJI !!!

DOC. DR JOVAN VUKOVIĆ