



**УНИВЕРЗИТЕТ У БАЊОЈ ЛУЦИ**  
**ФАКУЛТЕТ ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА И СПОРТА**  
Катедра за БАЗИЧНЕ МОТОРИЧКЕ АКТИВНОСТИ У  
КИНЕЗИОЛОГИЈИ



Школска година	Предмет	Шифра предмета	Студијски програм	Циклус студија	Година студија	Семестар	Број студената	Број група за вјежбе
2018/2019.	Вјежбе обликовања	1НВОБ	Наставнички-општи	Први	Друга	III	20	1

**ПЛАН И РАСПОРЕД ПРЕДАВАЊА**

Седмица	Предавање	Тематска јединица	Дан	Датум	Вријеме	Мјесто одржавања	Ч	Наставник
I	П1	Дефинисање појма вјежби обликовања	Уторак	09.10.2018.	13:30 – 14:15	Учионица 3	1	Проф. др Владимир Јаковљевић
II	П2	Положаји руку, ногу и тијела; Ставови и упори.	Уторак	16.10.2018.	13:30 – 14:15	Учионица 3	1	Проф. др Владимир Јаковљевић
III	П3	Интензитет и обим рада; Средства, справе и реквизити који се користе за вјежбе обликовања.	Уторак	23.10.2018.	13:30 – 14:15	Учионица 3	1	Проф. др Владимир Јаковљевић
IV	П4	Формације за вјежбе обликовања; Вјежбе обликовања без реквизита.	Уторак	30.10.2018.	13:30 – 14:15	Учионица 3	1	Проф. др Владимир Јаковљевић
V	П5	Вјежбе обликовања на шведским љествама.	Уторак	06.11.2018.	13:30 – 14:15	Учионица 3	1	Проф. др Владимир Јаковљевић
VI	П6	Колоквиј I.	Уторак	13.11.2018.	13:30 – 14:15	Учионица 3	1	Проф. др Владимир Јаковљевић
VII	П7	Слободна недеља.	Уторак	20.11.2018.	13:30 – 14:15	Учионица 3	1	Проф. др Владимир Јаковљевић
VIII	П8	Вјежбе обликовања на шведској клупи	Уторак	27.11.2018.	13:30 – 14:15	Учионица 3	1	Проф. др Владимир Јаковљевић
IX	П9	Вјежбе обликовања са реквизитима.	Уторак	04.12.2018.	13:30 – 14:15	Учионица 3	1	Проф. др Владимир Јаковљевић

X	П10	Вјежбе обликовања у пару.	Уторак	11.12.2018.	13:30 – 14:15	Учионица 3	1	Проф. др Владимир Јаковљевић
XI	П11	Вјежбе за јачање појединих мишићних скупина.	Уторак	18.12.2018.	13:30 – 14:15	Учионица 3	1	Проф. др Владимир Јаковљевић
XII	П12	Вјежбе за истезање појединих мишићних скупина.	Уторак	25.12.2018.	13:30 – 14:15	Учионица 3	1	Проф. др Владимир Јаковљевић
XIII	П13	Вјежбе обликовања за труднице. Вјежбе обликовања за предшколску дјецу.	Уторак	08.01.2019.	13:30 – 14:15	Учионица 3	1	Проф. др Владимир Јаковљевић
XIV	П14	Вјежбе обликовања за старију популацију и дјецу са посебним потребама.	Уторак	15.01.2019.	13:30 – 14:15	Учионица 3	1	Проф. др Владимир Јаковљевић
XV	П15	Колоквиј II.	Уторак	22.01.2019.	13:30 – 14:15	Учионица 3	1	Проф. др Владимир Јаковљевић

П1, П2, ..., П15 – Предавање прво, Предавање друго, ..., Предавање петнаесто, Ч - Часова

### ПЛАН И РАСПОРЕД ВЈЕЖБИ

Седмица	Вјежба	Тип вјежбе	Тематска јединица	Дан	Датум	Вријеме	Мјесто одржавања	Ч	Сарадник
I	B1	ПВ	Уводне вјежбе	Понедјељак	08.10.2018.	09:00 – 10:30	Атлетска дворана	2	Проф. др Владимир Јаковљевић
II	B2	ПВ	Примјери вјежби обликовања без реквизита	Понедјељак	15.10.2018.	09:00 – 10:30	Атлетска дворана	2	Проф. др Владимир Јаковљевић
III	B3	ПВ	Комплекс вјежби обликовања на справама (шведске љестве, шведска клупа)	Понедјељак	22.10.2018.	09:00 – 10:30	Атлетска дворана	2	Проф. др Владимир Јаковљевић
IV	B4	ПВ	Комплекс вјежби обликовања за развој флексибилности, комплекс вјежби обликовања са вијачама	Понедјељак	29.10.2018.	09:00 – 10:30	Атлетска дворана	2	Проф. др Владимир Јаковљевић
V	B5	ПВ	Комплекс вјежби	Понедјељак	05.11.2018.	09:00 – 10:30	Атлетска	2	Проф. др Владимир

			обликовања за развој експлозивне снаге, комплекс вјежби обликовања са пилатес лоптама				дворана		Јаковљевић
VI	B6	ПВ	Комплекс вјежби обликовања са медицинкама, комплекс вјежби обликовања за развој скочности	Понедјелак	12.11.2018.	09:00 – 10:30	Атлетска дворана	2	Проф. др Владимир Јаковљевић
VII	B7	ПВ	Комплекс вјежби обликовања за развој издржљивости, комплекс вјежби обликовања за корекцију лордозе	Понедјелак	19.11.2018.	09:00 – 10:30	Атлетска дворана	2	Проф. др Владимир Јаковљевић
VIII	B8	ПВ	Комплекс вјежби обликовања за развој флексибилности динамичке и статичке вјежбе	Понедјелак	26.11.2018.	09:00 – 10:30	Атлетска дворана	2	Проф. др Владимир Јаковљевић
IX	B9	ПВ	Комплекс вјежби обликовања за развој брзине доњих екстремитета, Комплекс вјежби обликовања за корекцију Х, О ноге	Понедјелак	03.12.2018.	09:00 – 10:30	Атлетска дворана	2	Проф. др Владимир Јаковљевић
X	B10	ПВ	Комплекс вјежби обликовања за развој снаге карличног појаса, Комплекс вјежби обликовања са палицама	Понедјелак	10.12.2018.	09:00 – 10:30	Атлетска дворана	2	Проф. др Владимир Јаковљевић
XI	B11	ПВ	Комплекс вјежби обликовања за развој прецизности, Комплекс	Понедјелак	17.12.2018.	09:00 – 10:30	Атлетска дворана	2	Проф. др Владимир Јаковљевић

			вјежби обликовања са обручевима						
XII	B12	ПВ	Комплекс вјежби обликовања за развој снаге раменог појаса, Комплекс вјежби обликовања на степерима	Понедељак	24.12.2018.	09:00 – 10:30	Атлетска дворана	2	Проф. др Владимир Јаковљевић
XIII	B13	ПВ	Комплекс вјежби обликовања за развој статичке снаге, Комплекс вјежби обликовања за корекцију кифозе	Понедељак	31.12.2018.	09:00 – 10:30	Атлетска дворана	2	Проф. др Владимир Јаковљевић
XIV	B14	ПВ	Комплекс вјежби обликовања за развој репетитивне снаге, Комплекс вјежби обликовања у пару	Понедељак	14.01.2019.	09:00 – 10:30	Атлетска дворана	2	Проф. др Владимир Јаковљевић
XV	B15	ПВ	Комплекс вјежби обликовања за развој брзине, Комплекс вјежби обликовања на шведској клупи	Понедељак	21.01.2019.	09:00 – 10:30	Атлетска дворана	2	Проф. др Владимир Јаковљевић

B1, B2, ....., B15 – Вјежба прва, Вјежба друга, ..., Вјежба петнаеста, ТВ – Теоријска вјежба, ПВ – Практична вјежба, Ч - Часова

**ШЕФ КАТЕДРЕ:**

\_\_\_\_\_