Test provere znanja

1. Mini program protiv zamora ruku i ramenog pojasa, mini program opsteg uticaja, mini program protiv nervno-emocionalne napetosti, mini program za bolji krvotok u nogama i predelu kukova, mini program protiv zamora nogu, mini program protiv zamora trupa i nogu
2. Svrha ovog vezbanja da se organizam pripremi i adaptira za predstojece radne napore koji ga ocekuju. Duzina ovog vezbanja je od 7-10min, osnovni cilj uvodnog telesnog vezbanja je da aktivira muskulaturu i organske sisteme koji ce u najvecem delu radnog procesa biti maksimalno angazovani. Kao sredstvo ovog vezbanja koriste se vezbe uz muziku.
3. Izvrsiti snimanje radnih mesta, odrediti prostor, izraditi programe vezbanja, obezbediti rekvizite, obezbediti adekvatan broj amaterskih kadrova.
4. Programi telesnog vezbanja u ovoj pauzi mogu da sadrzavaju sledece aktivnosti: igre gadjanja, pojedine elemente sportova ili sportskih igara, drustveno-zabavne i elementarne igre.
5. Ovo vezbanje doprinosi smanjenju ppjava spontanih prekida rada, krivulja radnog ucinka je manje kolebljiva, manje dolazi do stvaranja skarta, a nasuprot tome dolazi do povecanja motivacije za rad. Kao sredstvo apliciraju se telesne vezbe uz muziku, a duzina posebnih radnih pauza ne bi smela da bude duza od 7-10min.
6. Je skup postupaka, pravila koja se donose na organizaciju i izvodjenje razlicitih oblika sadrzaja rekreacije izvan mesta boravka, te su osnova logicnom vodjenju aktivnosti orijentisana prema unapred utvrdjenom cilju(povecanju stepena zdravlja, humanizacija odnosa i kvalitetnijem provodjenju vremena)
7. Na osnovu vremena i trajanja se deli na poludnevni, jednodnevne ili visednevne oblike, a na osnovu ucesnika na individualne i grupne.
8. Izlet je oblik aktivnosti pojedinca ili grupe ljudi izvan mesta stanovanja sa ciljem izvođenja različitih sadržaja kojima učesnici izleta najviše preferiraju. Razlikuju se prema: Dužini trajanja(poludnevni, jednodnevni ili višednevni) Načinu kretanja(biciklima, čamcima, automobilima, pešačenjem..)broju učesnika(pojedinačno, porodično, grupno)

manifestacijski izleti

1. Ture su etapno ili celo savladavanje unapred zamišljenog puta, različitim ili istim načinom kretanja, uvek osmišljeni sa nekim zadatkom (sakupljački, izletnički..)
2. 1. Definisanje grupe po sposobnosti, uzrastu i broju (ne više od 15 učesnika),

2. Proučavanje karata, te primenu svih pomagala neophodnih za kretanje u nepoznatom pravcu,

3. Obuka u veštinama (vožnja bicikla po neravnom terenu-ako se planira tura biciklima, skijaškog trčanja, hodanja ili vožnje, ukoliko se tura izvodi po snežnim uslovima..)

4. Za višednevne ture potrebna je oprema (šatori,pribor za higijenu i ishranu, prva pomoć itd.)

5. Utvrditi inicijalno stanje grupe po motoričkim i funkcionalnim sposobnostima i rezultatima transformacijskih programa sportske rekreacije i sl.

11. Pohodi su tranzitivni oblici aktivnosti u kojim učestvuju više učesnika-grupa, a imaju za cilj obilaženje jednog ili više unapred planiranih odredišta van mesta stanovanja, sa programom koji je izkoordiniran sa karakterom pohoda

12. Alpinizam, usponi, vezni putevi, orijentaciono kretanje, skijanje, speleologija

13. Podzemni alpinizam sa ciljem istrazivanja podzemnih pecina.

14. Penjanje na teško pristupačne planinske ciljeve, slobodnim ili tehničkim načinom penjanja, pri čemu se težina uspona ocenjuje određenim stepenima nagiba stene koja može biti pokrivena snegom i ledom.