

SADRŽAJ:

1. UVOD.....	5
2. TEORIJSKI OKVIRI RADA.....	7
2.1. Sportska rekreacija.....	7
2.2. Skijaški centri	8
2.3. Kopaonik kao turističko rekreativni centar.....	10
2.4. Pripreme za aktivan odmor na snegu.....	12
2.5. Oprema za boravak na snegu.....	14
2.6. Opasnosti u planini.....	16
3. PREDMET, CILJ I ZADACI.....	18
4. METOD RADA.....	19
5. SPORTSKO REKREATIVNI SADRŽAJI NA KOPAONIKU U ZIMSKOM PERIODU	20
5.1. Skijanje kao vid rekreacije.....	20
5.1.1 Osnove skijanja.....	22

5.2.Uticaj skijanja na psihosomatske dimenzije ličnosti.....	28
5.2.1Uticaj skijanja na antropometriške karakteristike.....	28
5.2.2.Uticaj skijanja na motoričke sposobnosti.....	29
5.2.3.Uticaj skijanja na funkcionalne sposobnosti.....	31
5.2.4.Uticaj skijanja na konativne i kongitivne karakteristike.....	32
5.3. Nordijsko skijanje kao vid rekreacije.....	33
5.4. Panoramsko razgledanje i šetnja.....	34
5.5.Bob na šinama.....	35
5.6.Tjuring staza.....	36
5.7.“Zip Line”.....	37
5.8.Motorne sanke i četvorotočkaši.....	38
5.9. Jahanje konja	40
6.ZAKLJUČAK.....	41
7.LITERATURA.....	42