

## SADRŽAJ

1. UVOD.....	5
2. DOSADAŠNJA ISTRAŽIVANJA.....	6
2.1. Sportsko-rekreativne aktivnosti .....	9
2.1.1. Pješaćenje .....	9
2.1.2. Trčanje .....	10
2.1.3. Plivanje .....	10
2.1.4. Vožnja bicikla.....	11
2.1.5. Aktivnosti u prirodi .....	12
2.1.6. Aerobik niskog intenziteta.....	12
2.1.7. Aerobik varijabilnog intenziteta .....	12
2.1.8. Aerobik visokoga intenziteta .....	13
2.1.9. Aerobik sa tegovima.....	14
2.2. Aerobik u vodi .....	14
2.3. Zabavno-rekreativni programi .....	15
2.4. Sport, rekreacija kao i aktivan odmor u savremenom dobu.....	16
2.5. Značaj sportske rekreacije.....	17
2.6. Razvijanje rekreativnog i sportskog turizma .....	20
2.7. Stručni kadar u sprovođenju sportsko-rekreativnih programa u turizmu .....	23
2.8. Slobodno vrijeme i rekreacija u današnje vrijeme.....	25
2.9. Sadržaji u slobodnom vremenu.....	26
2.10. Turizam i rekreacija kao dio aktivnog odmora.....	28
2.11. Nivoi fizičke aktivnosti .....	29
3. METODOLOGIJA RADA .....	31

3.1. Predmet rada .....	32
3.2. Cilj rada.....	33
3.3. Zadatak rada.....	33
4. RAZRADA TEME .....	34
4.1.1. Savremena sportska rekreacija kao navika.....	37
4.2. Biciklizam .....	39
4.3. Planinarenje .....	41
5. DISKUSIJA .....	46
6. ZAKLJUČAK.....	48
7. LITERATURA .....	49