

Sadržaj

Sadržaj	1
Uvod	3
1. Šta je zdravlje?	4
2. Sportska rekreacija - efikasan lek	5
3. Uticaj redovne fizičke aktivnosti na kvalitet života	8
4. Redovna aktivnost deluje pozitivno na fizičko zdravlje	10
5. Efekti na mišićno-skeletni sistem.....	12
6. Poboljšavanje zdravlja i života.....	14
7. Prihvatanje i shvatanje rekreativne aktivnosti.....	16
8. Prednosti redovne fizičke aktivnosti	17
9. Uticaji na fizičku aktivnost kod mlađeg naraštaja	18
10. Predmet i cilj rada	19
11. Način rada	19
12. Anketa "SPORTSKA AKTIVNOST"	19
13. Motivacija rekreativaca	23
14. Kako dozirati teret?	25
15. Šta je aktivan odmor?	27
16. Programi aktivnog odmora?	28
17. Efekti aktivnog odmora	30
18. Psihološke i socijalne funkcije	31
19. Popularni sportovi.....	32
20. Fitnes i teretana.....	33
21. Fudbal.....	34
22. Košarka (basket).....	35

23. Rekreativno trčanje.....	36
24. Plivanje.....	37
25. Rekreativni karate.....	38
Zaključak.....	39
Literatura	40