

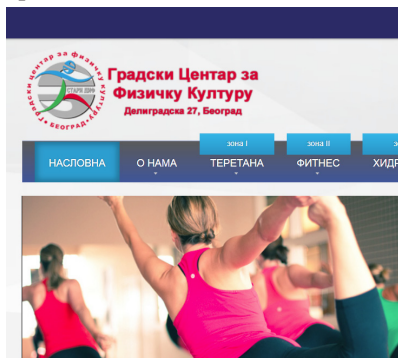
КОРИСНЕ ВЕБ ЛОКАЦИЈЕ

129

године био је Соколски дом, да би касније прерасла у Државни институт за физичку културу – ДИФ, а као Градски центар за физичку културу почиње са радом 1971. године.

У згради Старог ДИФ-а смештен је Спортски савез Београда који обједињује преко четрдесет струковних савеза, са преко сто хиљада регистрованих спортиста и хиљаду клубова који су носиоци организације, како домаћих, тако и међународних спортских приредби. У овој згради је 4. марта 1945. године основано Спортско друштво „Црвена звезда“.

Одрасли кроз здравствену рекреацију – трим-кабинет, базен, сауна, аеробик, јога, цез балет, гимнастика, кошарка, одбојка, мали фудбал – користе услуге Центра, док врхунски спортисти кроз тренинге у одбојци, каратеу, ритмичкој гимнастичи и другим спортовима припремају се за велика домаћа и међународна такмичења. Специјализоване услуге у хидроблоку (хидро и ручне масаже, сауна...) и услуге амбуланте (прегледи лекара, апаратурне физијатријске процедуре, антицелулит третман, соларијум и хипербарична комора) интересантне су за велики број корисника, којих дневно има око три хиљаде.



Савремени спорт <http://savremenisport.com/>

Savremenisport.com је специјализовани портал намењен популаризацији спорта, промоцији спортских субјеката (савеза, клубова и сл.) и спортских манифестација путем интернета. За разлику од осталих сајтова намењених спорту овај портал, поред класичних информација из области спорта, бави се тематиком савременог спорта и настоји да своје посетиоце ближе упозна са свим аспектима савременог спорта (основе спорта, историја спорта, савремени спортови, маркетинг у спорту, менаџмент у спорту, финансије у спорту, спортски тренинг, спортска медицина, спортска рекреација, спортска исхрана, иновације у спорту итд.).



Савез за школски спорт Србије <http://skolskisportsrbije.weebly.com/>

Савез за школски спорт Србије је невладина организација. Бави се организацијом школских спортских такмичења. Осим такмичења Савез је покренуо пројекат „Спорт у школе“ који окупља децу од првог до четвртог разреда основне школе и подстиче их да се баве спортом. У програму Савеза су и Олимпијске спортске игре ученика Републике Србије

које се одржавају на сваке четири године, праћене олимпијским пламеном, као и пројекти „Бак репортер“, „Здраво растимо“ и „Твој лајк за наш плес“. Члан је Међународне федерације школског спорта (ISF) од 2005. године. Пуноправни је члан Спортског савеза Србије. Сви програми Савеза су под покровитељством Министарства омладине и спорта и Министарства просвете, науке и технолошког развоја.



Скијање <http://www.skijanje.rs/>

Дати сајт је српски скијашки портал који прати све аспекте скијања, ски-центра и зимских спортова, како у Србији, тако и у окружењу и шире. Портал је на интернету доступан од 2000. године. За квалитет информација и њихову ажурност као визуелни идентитет портал је награђиван. Форум на овом сајту постао је динамична заједница људи који размењују своја скијашка искуства. Сви сегменти сајта међусобно су повезани заједничким категоријама, што омогућава лакше дељење информација.



Спортски савез особа са инвалидитетом Београда <http://sosib.rs/>

Спортски савез особа са инвалидитетом Београда је организација веома дуге традиције и угледа, основан је 1970. године. Делује као социјално-хуманитарна организација са главним циљем да обезбеди услове за стални, континуиран и систематичан спортско-рекреативни живот суграђана као битан услов за укупно унапређивање положаја особа са инвалидитетом Београда. Изузетно је широка лепеза садржаја које Савез обезбеђује за своје кориснике кроз више од четрдесет сати седмично и у току целе године. Таква активност постиже се сталном сарадњом не само са свим чланицама већ и свим носиоцима спортског живота у Београду, клубовима, организацијама и институцијама. Савез је члан Спортског савеза Београда и Спортског савеза инвалида Србије, непосредни организатор првенстава Града у десет спортских дисциплина и носилац припрема и учешћа најбољих са таквих смотри на националним шампионатима. Најразноврснији садржаји Савеза креирају се и раде се уз примену стручних метода и прилагођени потребама и могућностима корисника, а они су отворени и окупљају децу предшколског и школског узраста, средњошколце и студенте, збринуте у установама социјалне или здравствене заштите и оне који су у условима породичног смештаја, чланове бројних клубова и организација особа са инвалидитетом, а у исто време Савез је све присутнији као учесник али и иницијатор

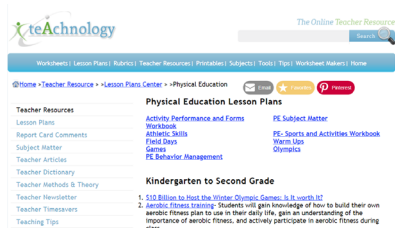
и покретач акција хуманитарног карактера, што говори да и мисија солидарности све више долази до изражаја.



Technology

http://www.teach-nology.com/teachers/lesson_plans/physical_ed/

Ова локација намењена је наставницима. Циљ сајта је двострук: да обезбеди базу мрежних ресурса за наставнике која је увек доступна, да подржи наставу и наставни процес учини ефикаснијим. У одељку за физичко васпитање наставници могу пронаћи наставне планове како за предшколце тако и за ученике основних и средњих школа.

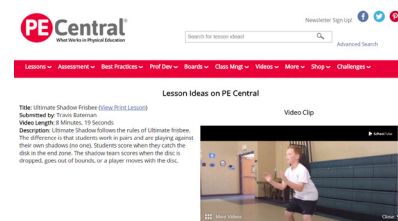


PE Central

<https://www.pecentral.org/index.html>

Ауторски тим ове више пута награђиване локације сматра да физичко васпитање на јединствен начин доприноси учењу, личном развоју и здрављу ученика. PE Central је локација намењена оснаживању наставника физичког васпитања у промоцији физичке компетенције и познавања физичких активности, раста и развоја, разумевања важности здравог живота

ног стила, самопоштовања у контексту физичке активности, интерперсоналних вештина, као и целоживотног интересовања за бављење физичком активношћу. Сајт обилује корисним информацијама, наставним плановима, примерима добре праксе, идејама за иновирање наставе физичког васпитања и др.



Мобилне апликације које се могу преузети са Google Play продавнице

Мобилна апликација Педометар
<https://play.google.com/store/apps/details?id=pedometer.steptracker.calorieburner.stepcounter>



Бројач корака - педометар бројач калорија
Leap Fitness Group | Здравље и фитнес
★ ★ ★ ★ ★ 104,722
Свакодневна употреба



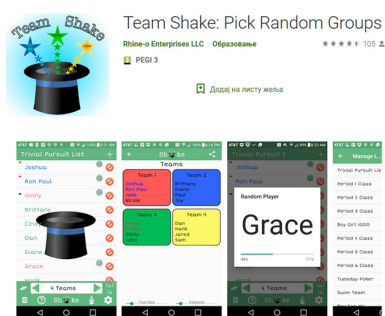
Апликација Бројач корака – Педометар користи уграђени сензор за бројање корака, прати растојање које смо прошли, време и калорије које се сагоревају. Сви параметри у апликацији су приказани графички. Нема

функцију GPS праћења, штеди батерију мобилног уређаја и аутоматски снима кораке и када је уређај закључан.

Мобилна апликација за избор тима

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.rhineo.teamshake>

Апликација Team Shake је погодна за наставу физичког васпитања. На веома једноставан начин можемо бирати тимове за спортске активности, турнире, школске пројекте и друштвене игре. Можемо креирати базу података ученика, меморисати резултате, преузимати и делити податке.

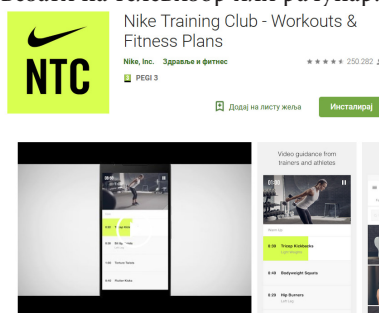


Мобилна апликација Nike+ Training Club

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.nike.ntc>

Nike+ Training Club је мобилна апликација познате спортске робне марке. Апликација је базирана на трима сегментима: повећање снаге, издржљивости и флексибилности. Сегменти имају три нивоа тежине. То кориснику даје могућност да постепено напредује. Апликација нуди вежбе са детаљним аудио-упутствима. Фокус је стављен на аудио-мате-

ријале уместо на видео-материјале како би се пажња вежбача усмерила на терен вежбања, а не на монитор. Када су у питању групни облици рада, апликацију можемо повезати на телевизор или рачунар.



Мобилна апликација Штоперица (енг. Stopwatch&Countdown Timer)

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.fortuneappsdev.stopwatchandcountdowntimer>

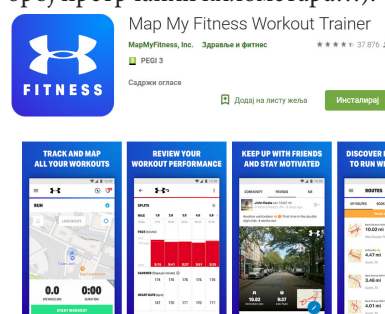
Ова мобилна апликација има функцију професионалне штоперице која се може користити за мерење времена током спортских активности.



Мобилна апликација Map My Fitness Workout Trainer

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.mapmyfitness.android2>

Корисници Map My Fitness мобилне апликације имају могућност да претражују руте за трчање, као и да деле своје омиљене тркачке руте. Апликација броји разне сегменте вежбања па тако бележи: претрчану удаљеност, ритам трчања, број изгубљених калорија итд. У апликацији је могуће постављати личне спортске циљеве (на пример, губитак килограма, број претрчаних километара...).

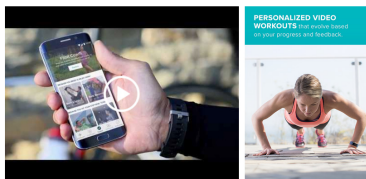
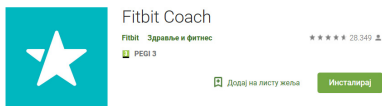


Мобилна апликација Fitbit Coach

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.fitstar.pt>

Fitbit Coach је мобилна апликација која корисницима омогућава да прате свој напредак током времена и нуди им личног виртуелног тренера који им помаже у остварењу циљева. Апликација је направљена на начин да се адаптира на физичке способности рекреативца. Константно прати рад особе и бележи резултате које та особа остварује приликом вежбања. На темељу резултата настају анализе које воде до личних програма за тренинг. Апликација се синхронизује са Fitbit опремом и тако даје тачне резултате. План вежбања се подешава у зависности од резултата. Вежбе нису превише захтевне за вежбача, пружају пријатан и занимљив тренинг. Додатна могућ-

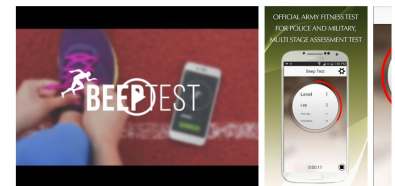
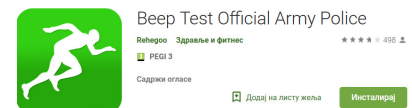
ност апликације је и музика која се налази унутар система а која се прилагођава вежбама како би корисник остваривао најбоље резултате уз квалитетну мотивацију.



Мобилна апликација BEEP TEST <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.rehegoo.beepetest>

Бип тест (енг. Beep test) развио је Л. Лежер (Luc Léger) 1982. године, а тест се користи за процену кардиореспираторног фитнеса као и процену напредовања током тренажног процеса код дечака и девојчица узраста од пет до осамнаест година. Такође може послужити за процену аеробних способности код одрасле популације. Мобилна апликација Beep test првобитно је креирана за потребе војске и полиције. Данас је можемо бесплатно преузети са [Google](https://play.google.com/store/apps/details?id=com.rehegoo.beepetest)

[Play продавнице](#) и користити ради процене фитнеса и напредовања.



др Мирослава Рисић
Учитељски факултет,
Универзитет у Београду