

Ispitna pitanja iz predmeta Antropomotorika

1. Priroda i značaj ljudskog kretanja
2. Geneza naučnog proučavanja ljudskog kretanja
3. Antropomotorika u sistemu visokog obrazovanja
4. Osnovno određenje antropomotorike
5. Razvojni pravci antropomotorike
6. Kretanje kao univerzalni princip života
7. Osnovi razvrstavanja i tipologije ljudskih pokreta
8. Motoričko funkcionisanje kao osnova biološke adaptacije
9. Strukturne karakteristike pokreta i kretanja
10. Ritam kao organizacioni princip motoričkog ponašanja
11. Intenzitet pokreta i kretanja
12. Trajanje pokreta i kretanja
13. Karakter pokreta i kretanja
14. Mehanički elementi pokreta i kretanja
15. Elementi pokreta i kretanja u odnosu na vreme
16. Elementi pokreta i kretanja u odnosu na prostor
17. Sinteza mehaničkih, energetske i ritmičkih elemenata
18. Koordinacija pokreta
19. Automatizacija pokreta i kretanja
20. Usvajanje motoričkih aktivnosti
21. Kostu u lokomotornom sistemu čoveka
22. Zglobovi u lokomotornom sistemu čoveka
23. Glavni elementi pokretnih zglobova
24. Sporedni elementi zgloba
25. Mehaničke osobine zglobova
26. Mišići u lokomotornom sistemu čoveka
27. Glatko mišićno tkivo
28. Poprečnoprugasta skeletna muskulatura
29. Tipovi mišićnih vlakana skeletnih mišića
30. Podela mišića prema ulozi u pokretu
31. Ravni i osovine pokreta i kretanja
32. Definisane termina u odnosu naravni
33. Definisane termina u odnosu na delove tela
34. Terminologija pokreta u zglobovima
35. Mehanički zakoni i principi kretanja
36. Mehanizam nastanka mišićne kontrakcije
37. Mišićni tonus
38. Vrste mišićnih kontrakcija i njihova funkcionalna uloga
39. Energetika mišićne kontrakcije

40. Metabolička uloga ugljenih hidrata u motoričkim aktivnostima
41. Metabolička uloga masti u fizičkim aktivnostima
42. Uloga proteina u energetsom metabolizmu
43. Nervni sistem i mišićna aktivnost čoveka
44. Mišićni rad i promene u organizmu
45. Mišićni rad i srčano-sudovni sistem
46. Mišićni rad i dopremanje hranljivih materija
47. Respiratorne promene tokom mišićnog rada
48. Mišićni rad i varenje hrane
49. Mišićni rad i uloga ekskretornih organa
50. Termoregulacija tokom mišićnog rada
51. Nastajanje zamora i načini njegovog otklanjanja
52. Vrste zamora
53. Mehanizmi nastajanja zamora i biološki činioci
54. Načini otklanjanja zamora i strategije oporavka
55. Struktura antropološkog prostora
56. Motoričke sposobnosti
57. Morfološke karakteristike
58. Sportske implikacije socioloških karakteristika
59. Bazične motoričke sposobnosti - snaga
60. Bazične motoričke sposobnosti - brzina
61. Bazične motoričke sposobnosti - izdržljivost
62. Energetski pragovi i fiziološke determinante izdržljivosti
63. Bazične motoričke sposobnosti - koordinacija
64. Bazične motoričke sposobnosti - gipkost
65. Sportske implikacije gipkosti po disciplinama
66. Bazične motoričke sposobnosti - preciznost
67. Razvoj preciznosti i sportske implikacije
68. Bazične motoričke sposobnosti - ravnoteža
69. Sportske implikacije ravnoteže po disciplinama
70. Vežbe oblikovanja
71. Ciljevi primene vežbi oblikovanja
72. Formacije u izvođenju vežbi oblikovanja
73. Ritmično taktiranje i pomoćna sredstva
74. Vežbe istezanja
75. Vežbe jačanja
76. Vežbe labavljenja
77. Strojeve vežbe u nastavnim aktivnostima
78. Identifikovanje relevantnih motoričkih sposobnosti
79. Standardizacija i procedure testiranja
80. Tipovi testova i njihova primena

LITERATURA

1. Herodek, K. (2006). *Opšta antropomotorika*. Niš: Samostalno izdanje autora.
2. Mekić, B. (2007). *Osnovi opšte antropomotorike*. Leposavić: Fakultet za fizičku kulturu.
3. Nićin, Đ. (2000). *Antropomotorika*. Fakultet fizičke kulture Univerziteta u Novom Sadu.
4. Obradović, J. (2023). *Osnove antropomotorike*. Novi Sad: Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja.
5. Perić, D. (2007). *Antropomotorika*. Beograd: Visoka škola za sport.
6. Perić, D., & Petrović, B. (2015). *Antropomotorika: Zakonitosti razvoja motoričkih sposobnosti čoveka*. Banja Luka: Fakultet fizičkog vaspitanja i sporta.
7. Pržulj, D. (2005). *Antropomotorika*. Istočno Sarajevo: Fakultet fizičke kulture.
8. Stojiljković, S. (2003). *Osnovi opšte antropomotorike*. Niš: Fakultet fizičke kulture.