

Ispitna pitanja iz predmeta Fizičko vežbanje i zdravlje

1. Efekti fizičke aktivnosti na kondiciju
2. Definisane i merenje aerobne sposobnosti
3. Određivanje aerobnog i anaerobnog praga
4. Faktori koji utiču na aerobnu sposobnost
5. Telesne masti i aerobna sposobnost
6. Efekti aerobnog vežbanja
7. Efekti vežbanja na organske sisteme
8. Doziranje aerobnog vežbanja
9. Vitamini i fizička aktivnost
10. Minerali i fizička aktivnost
11. Energetski unos i potrošnja
12. Fizička aktivnost i kontrola težine
13. Fizička aktivnost, gojaznost i zdravlje
14. Fizička aktivnost i rizik od hroničnih bolesti
15. Fizička aktivnost i krvni pritisak
16. Fizička aktivnost na visokim temperaturama
17. Fizička aktivnost na većoj nadmorskoj visini
18. Fizička neaktivnost i rizik od koronarne bolesti
19. Fizička aktivnost i okruženje (toplota, hladnoća, visina...)
20. Medicinski pregled pred početak vežbanja
21. Test opterećenja na traci za trčanje i bicilergometru
22. Fizička aktivnost i mentalno zdravlje
23. Ishrana i zdravlje – unos masti
24. Ishrana i zdravlje – unos ugljenih hidrata
25. Ishrana i zdravlje – unos proteina
26. Ishrana i zdravlje – vitamini i minerali
27. Energetska ravnoteža i zdravlje
28. Aerobna sposobnost i starenje
29. Fizička aktivnost u poznom životnom dobu
30. Mišićne sposobnosti i vitalnost osoba starije životne dobi

LITERATURA

1. Sharkey, B.J., & Gaskil, S.E. (2008). *vežbanje i zdravlje*. Beograd: data status i Subkom.
2. Drašković, V. (2014). *Vežbanje i zdravlje*. Beograd: Bernar
3. Миљановић О., Бојовић Б., Диздаревић А., Лаушевић Д., Ликић Д., (2003). *Рејиситар здравља и развоја вашеј гјејейџа*. Подјорица: УНИЦЕФ.
4. Савићевић М. и сар., *Хиџјена*, Медицинска књига, Београд-Загреб, 1986.

5. Лаушевић Д., Мугоша Б., Жижих Љ., Љаљевић А., Вујошевић Н., Вратница З., *Здравствене њоруре*, Завод за здравствену заштиту Подгорица и УНИЦЕФ, Подгорица, 2000.