

DRŽAVNI UNIVERZITET U NOVOM PAZARU

DEPARTMAN ; BIOMEDICINSKE NAUKE

STUDIJSKI PROGRAM : SPORT I FIZIČKO VASPITANJE

NASTAVNI PREDMET : RITMIČKA GIMNASTIKA (IZ)

PREDMETNI NASTAVNIK : DOC.DR ADMIRA KONIČANIN

## RITMIČKA GIMNASTIKA

### PITANJA ZA USMENI DEO ISPITA

1. Nastanak i razvoj ritmičke gimnastike
2. Poreklo ritmičke gimnastike
3. Pravila u ritmičkoj gimnastici
4. Rekviziti u ritmičkoj gimnastici
5. Kategorije u ritmičkoj gimnastici
6. Stručnjaci u ritmičkoj gimnastici
7. Poznate zemlje u ritmičkoj gimnastici
8. Suđenje u ritmičkoj gimnastici
9. Specifičnosti i karakteristike ritmičke gimnastike
10. Muzika u ritmičkoj gimnastici metodska uputsva
11. Kako popravljati kulturu pokreta
12. Primena didaktičkih principa u ritmičkoj gimnastici
13. Struktura časa u ritmičkoj gimnastici
14. Držanje tela
15. Uvežbavanje harmoničnog odnosno plastičnog stava (hodanje, predvežbe za hodanje, vežbe za hodanje, trčanje, vežbe za trčanje, vežbe nogu, plesni koraci, galop korak, polkin korak, valcer korak, vežbe labavljenja, zamasi i talasi, vežbe ruku, poskoci i skokovi,
16. Dečiji poskok, skokovi)
17. Složeni skokovi sa visokom amplitudom
18. Vežbe sa rekvizitima (vežbe sa loptom, vežbe s vijačom, vežbe obručem, vežbe sa trakom, vežbe sa čunjevima, vežbe sa velom)
19. Kako razviti stvaralačke sposobnosti kod vežbačica
20. Stvaranje kompozicije
21. Kompozicija slobodnih sastava
22. Muzička pratnja
23. Oprema u ritmičkoj gimnastici
24. Kada početi i koliko trenirati ritmičku gimnastiku

## 25. Metode za razvoj fleksibilnosti u ritmičkoj gimnastici

### RITMIČKA GIMNASTIKA

#### PITANJA ZA PRAKTIČNI DEO ISPITA

1. *Kultura i lepota tela*
2. *Pravila i suđenje u ritmičkoj gimnastici*
3. *Istorijski razvoj ritmičke gimnastike*
4. *Značaj ritmičke gimnastike*
5. *Specifičnosti i karakteristike ritmičke gimnastike*
6. *Uloga muzike u ritmičkoj gimnastici*
7. *Metode rada u ritmičkoj gimnastici*
8. *Didaktički principi u ritmičkoj gimnastici*
9. *Struktura časa u ritmičkoj gimnastici*
10. *Pripremne vežbe u ritmičkoj gimnastici*
11. *Pravilno držanje tela u ritmičkoj gimnastici*
12. *Hodanje u ritmičkoj gimnastici*
13. *Trčanje u ritmičkoj gimnastici*
14. *Vežbe nogu u ritmičkoj gimnastici*
15. *Plesni koraci u ritmičkoj gimnastici*
16. *Vežbe labavljenja, zamasi i talasi u ritmičkoj gimnastici*
17. *Vežbe ruku u ritmičkoj gimnastici*
18. *Poskoci u ritmičkoj gimnastici*
19. *Skokovi u ritmičkoj gimnastici*
20. *Izdržaji i okreti*
21. *Vežbe sa loptom*
22. *Vežbe s vijačom*
23. *Vežbe obručem*
24. *Vežbe sa trakom*
25. *Vežbe sa čunjevima*
26. *Vežbe sa velom*
27. *Razvoj stvaralačkih sposobnosti kod vežbačica*

28. *Stvaranje kompozicije*
29. *Kompozicija slobodnih sastava*
30. *Oprema u ritmičkoj gimnastici*
31. *Selekcija u ritmičkoj gimnastici*
32. *Kategorije u ritmičkoj gimnastici*
33. *Motoričke sposobnosti u ritmičkoj gimnastici*
34. *Metode za razvoj fleksibilnosti u ritmičkoj gimnastici*
35. *Specifične vežbe za razvoj fleksibilnosti u ritmičkoj gimnastici*
36. *Rekviziti u ritmičkoj gimnastici*

## LITERATURA

1. Radmila Živčić Marković. *Ritmička gimnastika* – 2003
2. Slobodanka Krsmanović. *Osnove ritmičke gimnastike* – 1998
3. Jasmina Jovanov. *Metodika ritmičke gimnastike* – 2007
4. Snežana Mitrović. *Ritmička gimnastika u nastavi fizičkog vaspitanja* – 2010

Doc. dr Admira Koničanin

Kabinet 353

E-mail: akonicanin@np.ac.rs

