

DRŽAVNI UNIVERZITET U NOVOM PAZARU

DEPARTMAN ; BIOMEDICINSKE NAUKE

STUDIJSKI PROGRAM : SPORT I FIZIČKO VASPITANJE

NASTAVNI PREDMET : VEŽBE OBLIKOVANJA (IZ)

PREDMETNI NASTAVNIK : DOC.DR ADMIRA KONIČANIN

VEŽBE OBLIKOVANJA

PITANJA ZA USMENI DEO ISPITA

1. Pojam i značaj vežbi oblikovanja
2. Šta je Jačanje (eutonija) mišića I kakav uticaj ima na aparat za kretanje?
3. Kakav je uticaj Istezanja (elongacija) mišića?
4. Šta se podrazumeva pod vežbama labavljenja (relaksacija)?
5. Kakav je uticaj vežbi oblikovanja na jačanje zglobova i povećanje njihove pokretljivosti?
6. Uticaj vežbi oblikovanja na motorički aparat u celini?
7. Šta se podrazumeva pod topološkom usmerenosti vežbi oblikovanja?
8. Koja je uobičajena podela vežbi oblikovanja po kriterijemu topološke usmerenosti je?
9. Koje su osnovne metodičke napomene kod primene vežbi oblikovanja?
10. Koliki je broj vežbi u jednom kompleksu vežbi treba da je zastupljen I koliki je broj ponavljanja?
11. Terminologija vežbi oblikovanja
12. Terminološke odrednice u savremenoj primeni vežbi oblikovanja
13. Ciljevi vežbi oblikovanja
14. Pojam i značaj vežbi oblikovanja
15. Šta je Jačanje (eutonija) mišića I kakav uticaj ima na aparat za kretanje?
16. Kakav je uticaj Istezanja (elongacija) mišića?
17. Kakav je uticaj vežbi oblikovanja na jačanje zglobova i povećanje njihove pokretljivosti?
18. Uticaj vežbi oblikovanja na motorički aparat u celini?
19. Šta se podrazumeva pod topološkom usmerenosti vežbi oblikovanja?
20. Koja je uobičajena podela vežbi oblikovanja po kriterijemu topološke usmerenosti ?
21. Koje su osnovne metodičke napomene kod primene vežbi oblikovanja?
22. Koliko broj vežbi u jednom kompleksu vežbi treba da je zastupljen I koliko je broj ponavljanja?
23. Stvaranje optimalnih uslova za funkcionisanje lokomotornog aparata
24. Održavanje opšteg psihofizičkog stanja i pravilnog držanja tela
25. Kompenzacija – angažovanje manje aktivnih grupa mišića
26. Zadaci vežbi oblikovanja

27. Podela i izbor vežbi oblikovanja
28. Zastupljenost vežbi snage i pokretljivosti
29. Doziranje i oporavak u vežbama oblikovanja
30. Organizacija vežbanja
31. Obuka novog telesnog vežbanja
32. Neposredno pokazivanje vežbi oblikovanja
33. Vežbe oblikovanja i psihofizičke karakteristike dece različitog uzrasta
34. Funkcionalna mobilnosti i stabilnosti i vežbe oblikovanja
35. Primena u školskom kontekstu
36. *Standardne nastavne metode*

PITANJA ZA PRAKTIČNI DEO ISPITA

1. Pojam i značaj vežbi oblikovanja
2. Šta je Jačanje (eutonija) mišića I kakav uticaj ima na aparat za kretanje?
3. Kakav je uticaj Istezanja (elongacija) mišića?
4. Šta se podrazumeva pod vežbama labavljenja (relaksacija)?
5. Kakav je uticaj vežbi oblikovanja na jačanje zglobova i povećanje njihove pokretljivosti?
6. Uticaj vežbi oblikovanja na motorički aparat u celini?
7. Šta se podrazumeva pod topološkom usmerenosti vežbi oblikovanja?
8. Koja je uobičajena podela vežbi oblikovanja po kriterijumu topološke usmerenosti je?
9. Koje su osnovne metodičke napomene kod primene vežbi oblikovanja?
10. Koliki je broj vežbi u jednom kompleksu vežbi treba da je zastupljen I koliki je broj ponavljanja?

LITERATURA

1. Kerković, A. (2004). Filozofi o telu i duhu. Niš: SX print copy.
2. Gehlen, A. (1990). Čovjek. Sarajevo: Veselin Masleša – Svjetlost.
3. Kukulj, M., Jovanović, A., Ropret, R. (1996). Opšta antropomotorika. Beograd: Fakultet fizičke kulture.
4. Nićin, Đ. (2000). Antropomotorika. Novi Sad: Fakultet fizičke kulture.

5. Obradović, J. (2015). Osnove antropomotorike. Novi Sad: Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja.
6. Perić, D. (2011). Antropomotorika – osnovi sportske lokomocije. Beograd: Ministarstvo omladine i sporta Republike Srbije.
7. Haibach-Beach, P., Reid, G., Collier, D. (2018). Motor Learning and Development. Champaign, IL: Human Kinetics.
8. Perić, D. (2007). Biomehanička početnica. Novi Sad: Tims.
9. Hošek, A. (2004). Elementi sociologije sporta II – socijalni status i sport. Priština: Fakultet za fizičku kulturu.
10. Kurelić, N., Momirović, K., Stojanović, M., Šturm, J., Radojević, Đ., Viskiće-Štaleb, N. (1975). Struktura i razvoj morfoloških i motoričkih dimenzija omladine. Beograd: Institut za naučna istraživanja fakulteta za fizičko vaspitanje univerziteta u Beogradu.
11. Bala, G. (2010). Metodologija kineziometrijskih istraživanja. Novi Sad: Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja.
12. Malacko, J., Rađo, I. (2004). Tehnologija sporta i sportskog treninga. Fakultet sporta i tjelesnog odgoja. Univerzitet u Sarajevu

Doc. dr Admir Koničanin

Kabinet 353

E-mail: akonicanin@np.ac.rs