

## Испитна питања за предмет Основе физичког и здравственог васпитања

### I Поглавље

1. Шта означава термин физичка култура?
2. Шта је у различитим друштвеним системима значио термин физичка култура?
3. Набројте подручја физичке културе:
4. Физичка култура се дефинише:
5. Шта означава термин физичко васпитање?
6. Како се дефинише физичко васпитање?
7. Шта означава термин спорт?
8. Шта означава термин рекреација?
9. Шта означава термин физичко образовање?
10. Шта се подразумева под термином фитнес?
11. Шта је то физичка вежба?
12. Шта је циљ тренинга?
13. Шта је то игра?
14. Шта означава термин моторичке способности?
15. Шта се стиче процесом учења моторичких задатака?

### II Поглавље

1. Која је била главна улога физичке културе у древним цивилизацијама?
2. Са којим циљем су одржавана такмичења у античким цивилизацијама?
3. Које физичке активности су заузимале посебно место у античким цивилизацијама?
4. Који спортови из античких цивилизација су задржали популарност и дан данас?
5. У којим примерима се могу уочити корени данашњег професионалног спорта?
6. Какав начин вежбања је специфичан за индијску цивилизацију?
7. Шта је заузимало централно место код физичких активности на Криту?
8. Како је изгледало образовање у античкој Грчкој?
9. Коју негативну појаву у гимназијама је критиковао Аристотел?
10. Какав телесни култ су градили антички Грци?
11. Који су били циљеви васпитања у Атини и Спарти?
12. Која су омиљена места за вежбање код античких Грка?
13. Одатле потиче и назив Гимназион?
14. Шта знате о гимназијама?
15. Шта знате о настанку античких олимпијских игара?
16. Шта је значио свети мир?
17. Која су правила поштовали учесници античких олимпијских игара?
18. Који је циљ образовања у античком Риму?
19. Због чега су одржаване борбе гладијатора?
20. Које физичке активности су биле најзаступљеније у средњем веку?
21. Које Меркуријалисово дело је утицало на физичку културу?
22. Шта је Коменски истицао у физичком васпитању?
23. На које едукаторе из области физичког васпитања су имала утицај Русоова дела?
24. Од чега се састојао Гутс Мутсов систем вежбања?
25. Какве се заслуге приписују Пер Хенрих Лингу?
26. Какве се заслуге приписују Фридрих Лудвиг Јану?
27. Који систем вежбања је имао велики утицај на спортску гимнастику?
28. Какав начин вежбања је увео Адолф Шпис?
29. Који је циљ оснивања соколског система?
30. Какава је улога соколског система у Србији?
31. Какав утицај је имао Сретен Ацић на физичко васпитање?
32. Због чега су забрањиване игре у одређеним периодима у Енглеској?

## Испитна питања за предмет Основе физичког и здравственог васпитања

33. Како и због чега се јавља патронажни спорт?
34. Шта карактерише центлменски спорт?
35. Шта карактерише фазу школског и универзитетског спорта у Енглеској?
36. Која је завршна фаза развоја спорта у Енглеској?
37. Како је дошло до обнављања олимпијских игара?
38. Шта знате о организацији и симболима олимпијских игара?
39. На којим принципима су засноване модерне олимпијске игре?
40. Шта је било покретач бржег развоја олимпизма у Србији
41. Када се Србија први пут појављује на Олимпијским играма?
42. Како је дошло до обнављања олимпијских игара?
43. Шта знате о организацији и симболима олимпијских игара?
44. На којим принципима су засноване модерне олимпијске игре?
45. Шта је било покретач бржег развоја олимпизма у Србији
46. Када се Србија први пут појављује на Олимпијским играма?

### III Поглавље

1. Због чега долази до различитог броја и класификације принципа у настави?
2. Шта представљају принципи у физичкој култури?
3. У чему се огледа принцип научне заснованости?
4. Како је Коменски схватао принцип поступности?
5. Која начела поступности се најчешће истичу?
6. Због чега је неопходно водити рачуна о примерености физичке активности узрасту и способности ученика?
7. У чему се огледа принцип индивидуалности у настави физичког васпитања?
8. У чему се огледа принцип специфичности?
9. На којим физиолошким процесима се заснива принцип специфичности?
10. Код кога је мање изражен принцип специфичности?
11. На чему се заснива принцип наткомпензације или преоптерећења?
12. Наведите неке примере у којима се огледа принцип постепеног повећања оптерећења.
13. Како осигурати разноврсност програма вежбања?
14. Шта познати филозофи и педагози говоре о потреби свестраног и хармонијског развоја?
15. Због чега је неопходно равномерно развијање свих моторичких способности организма?
16. Због чега је битно вежбати равномерно све мишићне групе?
17. Шта познати филозофи говоре о значају организованог и континуираног физичког вежбања?
18. Како физичка активност може довести до побољшања или нарушавања здравственог стања?
19. Од чега зависи трајност усвојености неке моторичке активности?
20. Због чега се наглашава потреба свесности вежбача приликом процеса учења моторичких радњи и кретања?
21. За који принцип је директно повезана свесност и активности у физичкој култури?
22. На чему се заснива принцип забаве и разоноде?
23. Шта најчешће утиче на стварање аверзије према физичкој активности?
24. У чему се огледа практична примењивост различитих садржаја физичке културе?

### IV Поглавље

1. Које су основне карактеристике игре?
2. Шта о игри као слободној и спонтаној активности деце говоре познати филозофи и педагози?
3. Због чега је битно да у најмлађим узрастима учење буде уз игру?
4. Шта знате о класичним и модерним теоријама игара?

## Испитна питања за предмет Основе физичког и здравственог васпитања

5. Шта је приказано на слици Питера Бројгела?
6. Због чега поједини аутори сматрају да се дечја игра налази у најгорем положају у својој историји?
7. Шта су то елементарне игре?
8. Које су основне карактеристике елементарних игара?
9. Навести примере елементарних игара које се примењују у различитим деловима часа наставе физичког васпитања:
10. У чему се огледа улога наставника у организацији и извођењу елементарних игара?
11. Од чега зависи избор игре?
12. О чему треба водити рачуна при објашњавању игре?
13. Како се конципира садржај игре у складу са могућностима и карактеристикама дечјег организма?
14. Какве просторно-материјалне услове је потребно обезбедити пре почетка игре?
15. О чему треба водити рачуна приликом распоређивања деце у групе?
16. Како омогућити свим учесницима да активно учествују у реализацији елементарних игара?
17. Како би требало објашњавати елементарну игру?
18. Када треба прекидати игру?
19. На шта треба обратити пажњу приликом организовања ел. игара такмичарског карактера?
20. Које су најзначајније васпитно-образовне компоненте спортских игара?
21. Како се може развијати и јачати воља и карактер уз помоћ спортских игара?
22. На које све врлине се може утицати спортским играма?
23. Шта је Коменски истицао у вези са понашањем у току игре?
24. Како се у спортским играма развија позитиван однос према раду?
25. Због чега је у спортским играма битна изградња правилног односа према колективу?
26. Како спортске игре могу допринети и стварању осећаја за лепо?
27. Које су најзначајније образовне компоненте спортских игара?
28. Који се најзначајнији биолошки задаци могу остварити применом спортских игара?
29. Који су најчешћи разлози због којих деца престају да се баве одређеном спортском игром?
30. Шта знате о играма са лоптом из античких цивилизација?
31. Које игре налик фудбалу су забележене у прошлости?
32. У чему се огледа популарност фудбала?
33. Које игре са лоптом налик рукомету су биле популарне и у античким цивилизацијама Грчке и Рима?
34. Где у XIX века настају различите варијанте рукомета?
35. Које су предности мини рукомета?
36. Које циљеве је Нејсмит тежио да испуни при избору нове игре?
37. Шта знате о игри Улама?
38. У чему се огледају педагошко образовни аспекти кошаркашке игре?
39. Кома је првобитно била намењена игра минтонете?
40. Које позитивне утицаје код деце може имати одбојкашка игра?
41. Како је настала и у почетку еволуирала ватерполо игра?
42. Које су погодности ватерполо игре?
43. Шта је омогућило настанак и развој рагби игре?
44. Како је могуће примењивати рагби игру код деце?
45. Шта је то ултимајт фризби?
46. Које игре су претходиле данашњем тенису?
47. Како је настао стони тенис?
48. Какав биолошко, психолошко-социјални утицај има стони тенис?
49. Како је настала игра сквош?
50. Које су позитивне и негативне стране за примену сквоша у настави?
51. Од којих игара је настао бадминтон?
52. У чему се огледа специфичност бадминтона као олимпијског спорта?
53. Шта је то брзи бадминтон и које варијанте постоје?

## Испитна питања за предмет Основе физичког и здравственог васпитања

54. Које су основне карактеристике голф игре?
55. У ком облику је могуће примењивати голф код деце школског узраста?
56. Које су најмасовније игре са палицом и лоптом?
57. У чему се огледа популарност бејзбола и крикета?
58. Шта је омогућило настанак и развој хокеја?
59. У чему се огледа предност покретне игре са палицом у раду са децом?
60. Шта је то поло?

### V Поглавље

1. Шта су то базични спортови?
2. Које су заједничке карактеристике базичних спортова?
3. Заступљеност базичних спортова код деце:
4. Заступљеност базичних спортова у наставном плану и програму у млађим разредима основне школе:
5. Шта знате о настанку гимнастике кроз људску историју?
6. За кога се везује почетак модерне гимнастике?
7. Суштина, појам и схватање термина гимнастика у различитим временским епохама?
8. Најчешћа класификација гимнастике?
9. Које дисциплине постоје у спортској гимнастици:
10. Шта је то ритмичка спортска гимнастика?
11. Шта је циљ корективне гимнастике?
12. Шта је циљ јутарње гимнастике?
13. Какав утицај има гимнастика на организам?
14. Како образовно васпитно дејство може имати гимнастика?
15. Које мере безбедности је неопходно предузети приликом учења елемената спортске гимнастике?
16. Из којих елементарних облика кретања се састоје атлетске дисциплине?
17. Одакле потиче и шта значи термин атлетика?
18. Које атлетске дисциплине су доминирале на античким олимпијским играма?
19. Атлетске дисциплине се могу поделити на:
20. Које атлетске дисциплине спадају у тркачке?
21. На којим дистанцама се одржавају трке у основној школи?
22. Које атлетске дисциплине спадају у бацачке?
23. Којим је активностима заступљена припрема за бацачке дисциплине у наставном плану и програму за основну школу?
24. Које атлетске дисциплине спадају у скакачке?
25. Из којих се дисциплина састоји вишебој?
26. Од којих покрета се састоје атлетске вежбе у млађим разредима основне школе?
27. Које моторичке способности се развијају уз примену атлетике?
28. Шта је пливање?
29. Шта знате о историјским изворима у вези са пливањем?
30. Које изреке код античких Грка су указивале да је пливање сматрано елементарним знањем?
31. Шта знате о улози наставе пливања у филантропијумима?
32. Који су основни стилови у пливању?
33. Како пливање може утицати на развој моторичких способности?
34. Која позитивна дејства има пливање на људски организам?
35. Какав значај има борење у физичкој култури?
36. Каква је била улога борилачких вештина у првим цивилизацијама?
37. Где настају модерни борилачки спортови?
38. Шта је основао сликар Стева Тодоровић?
39. Који борилачки спортови су заступљени на олимпијским играма?
40. Који борилачки спорт се назива племенитом вештином?

## Испитна питања за предмет Основе физичког и здравственог васпитања

41. Како борилачки спортови могу позитивно деловати на правилан раст и развој организма?
42. Због чега примена борилачких спортова није у потпуности искоришћена у образовним системима на свим просторима?  
Које ствари се посебно истичу код ученика цудоа у Јапану?

### VI Поглавље

1. Шта су то моторичке способности?
2. Најчешћи синоними за моторичке способности?
3. Шта знате о класификацијама моторичких способности?
4. Шта је заједничко за мишићну снагу и јачину?
5. Шта је то мишићна снага?
6. Шта је то мишићна јачина?
7. Која је најчешћа подела мишићних контракција?
8. Које су предности изометријског вежбања?
9. Који су недостатци изометријског вежбања?
10. Која је најзаступљенија врста мишићне контракције?
11. Шта је то балистичка контракција?
12. Шта је то ексцентрична мишићна контракција?
13. Шта су предности ексцентричних вежби?
14. Шта су негативне стране ексцентричних вежби?
15. Како се манифестује осетљивост и укрућеност мишића?
16. Због чега је битан тренинг за развој снаге и јачине код деце?
17. Смернице за правилан приступ вежбама за јачање мишића у преадолесцентном периоду:
18. Са којим циљем се тестира снага и јачина код деце?
19. Набројте тестове за процену снаге и јачине?
20. Како се дефинише брзина?
21. Од чега зависи испољавање брзине?
22. Како морфолошке карактеристике утичу на испољавање брзине?
23. Какав је утицај енергетских система у мишићима на испољавање брзине?
24. Какав је утицај технике и степен аутоматизма на испољавање брзине?
25. Шта је то брзина реаговања?
26. Од чега зависи брзина појединачног покрета?
27. Од чега зависи фреквенција покрета?
28. Који су савети при вежбању за развој брзине?
29. Који је сензитивни период за развој брзине?
30. Набројте тестове за процену брзине?
31. Како се дефинише агилност?
32. Са којим моторичким способностима је агилност уско повезана?
33. Шта је основни циљ код вежби за развој агилности?
34. Потенцијалне користи тренинга агилности су:
35. Набројте тестове за процену агилности?
36. Шта је то гипкост?
37. Који су синоними за гипкост?
38. Гипкост се у зависности од улоге мишића може поделити на?
39. Шта је циљ код вежби за развој гипкости?
40. Због чега је битна адекватна гипкост?
41. Од којих фактора зависи гипкост?
42. Који су најзаступљенији модалитети за развој гипкости?
43. Које су предности статичких вежби за повећање гипкости?
44. Које су предности динамичких вежби за повећање гипкости?
45. Како се дефинише равнотежа?
46. Који телесни системи помажу у одржавању равнотеже?
47. У чему се огледа значај равнотеже у спорту?

## Испитна питања за предмет Основе физичког и здравственог васпитања

48. Најчешћа подела равнотеже као моторичке способности:
49. Препоруке приликом примене вежби за развој равнотеже код деце:
50. Са којим способностима је повезана равнотежа?
51. Како се процењује способност равнотеже?
52. Како се дефинише координација?
53. У чему се огледа повезаност координације са другим моторичким способностима?
54. Који фактори утичу на координацију?
55. Који узраст се сматра најповољнијим за развој координације?
56. Основна подела координације је на:
57. Као тестови за процену координације најчешће се користе:
58. Шта је прецизности?
59. У чему се огледа утицај других моторичких способности на прецизност?
60. Која два примарна фактора прецизности се најчешће издвајају у литератури:
61. Помоћу којих тестова је могуће процењивати прецизност?
62. Како се дефинише моторичка способност издржљивости?
63. Каква је повезаност осталих моторичких способности са издржљивошћу?
64. Шта се подразумева под вежбама за развој издржљивости?
65. Најчешће поделе издржљивости:
66. Шта је то анаеробна издржљивост организма?
67. Шта је то аеробна издржљивост организма?
68. Како се издржљивост дели са аспекта утицаја на организам?
69. Како се издржљивост може поделити са аспекта спортске специфичности?
70. Шта је предуслов за развој специфичне издржљивости?
71. Како развијати издржљивост?
72. Како се развија издржљивост код деце?
73. Набројте неке тестове за развој издржљивости:

## VII Поглавље

1. Шта је то корективна гимнастика?
2. Који научници, уметници и лекари античког доба и ренесансе су оставили значајан траг у развоју корективне гимнастике?
3. Које основне смернице при примени корективне гимнастике треба пратити?
4. Шта све треба да евидентира организатор вежбања на почетку и након одређеног времена примене корективног третмана?
5. Због чега је битно кренути на време са вежбањем?
6. Због чега је неопходно редовно вежбање без прекида примене корективног третмана?
7. Које услове треба испунити да би се остварила редовност вежбања?
8. Због чега је битно активно учешће вежбача?
9. У чему се огледа принцип поступности и систематичности у корективном вежбању?
10. Од чега зависи начин процене постуралних држања?
11. Због чега се примењује тестирање мишића у корективној гимнастици?
12. Шта је то мануелни мишићни тест?
13. Које су предности динамометријског тестирања мишића?
14. Који су најчешћи разлози за нарушавање правилног држања тела?
15. Које карактеристике поседује кичмени стуб?
16. Шта је то сколиоза?
17. Шта се најчешће јавља као резултат латералног кривљења кичме у једну страну?
18. Како утврдити разлику између функционалне и структуралне сколиозе?
19. Шта карактерише сколиотично држање тела?
20. Који су најчешћи узроци настанка сколиозе?
21. Шта је циљ код програма за корекцију сколиозе?
22. Шта је кифоза?

## Испитна питања за предмет Основе физичког и здравственог васпитања

23. Шта карактерише кифотично држање тела?
24. У којим периодима се најчешће јавља кифоза?
25. Како полазак у школу утиче на кичмени стуб?
26. Шта је лордоза?
27. Шта карактерише лордотично држање тела?
28. Шта су најчешћи узрочници лордозе?
29. На кој начин дуготрајно седење утиче на појаву лордозе?
30. Шта су то удубљене груди?
31. Шта су то испупчене груди?
32. Који су најчешћи деформитети ногу?
33. Како појава деформитета ногу утиче на организам?
34. Како се манифестује деформитет равна стопала?
35. Који су најчешћи узроци настанка равних стопала?
36. Шта се препоручује деци предшколског узраста за јачање мишића ногу и сводова стопала?

### VIII Поглавље

1. Шта филозофи античке Грчке говоре о значају физичког вежбања?
2. Шта карактерише данашњи начин живота?
3. Како физичка активност утиче на мишиће?
4. Које вежбе се препоручују за јачање структуре и густине костију?
5. Како вежбање утиче на зглобове?
6. Како физичка активност утиче на кожу?
7. Како се физичким активностима утиче на функционисање ЦНС?
8. Какве адаптације у физиономији и функционисању срца се дешавају као резултат физичке активности?
9. Какве дугорочне ефекте има физичка активност на кардиоваскуларни систем?
10. Како физичка активност делује на респираторни систем?
11. Какво дејство на имуни систем има физичка активност?

### IX Поглавље

1. Шта се подразумева под личном хигијеном?
2. Под телесном хигијеном се најчешће подразумева:
3. Због чега је код деце предшколског узраста потребна посебна пажња у вези са хигијеном руку?
4. Шта је то атлетско стопало?
5. Шта подразумева редовна нега коже?
6. Које су најбитније карактеристике и хигијенске навике у вези са одећом и обућом код деце?
7. Како својства тканине утичу на избор одеће приликом физичке активности?
8. Какав избор одеће се препоручује за наставу физичког васпитања?
9. Због чега је битна хигијена објеката?
10. Улога наставника у стварању хигијенских навика ученика:
11. Због чега се наглашава значај адекватног одмора?
12. Од којих фактора зависи оптималан унос хранљивих материја?
13. Какве су препоруке у вези са уносом хране пре физичке активности?

### X Поглавље

1. Какве потребе организам обезбеђује исхраном?
2. Од чега зависе енергетске потребе организма?
3. Шта је то базални метаболизам?
4. Колика је просечна потрошња калорија код различитих спортских активности?

## Испитна питања за предмет Основе физичког и здравственог васпитања

5. Шта су то угљени хидрати?
6. Која је улога угљених хидрата?
7. Која је најзаступљенија подела угљених хидрата?
8. Шта је то гликолиза?
9. Шта је то Кребсов циклус?
10. Шта утиче на ниво шећера у крви?
11. Каква је потреба за угљеним хидратима у физичким активностима?
12. Каква је улога масти у организму?
13. Која је најзаступљенија подела масти?
14. У чему се огледа повезаност Метаболизма масти са метаболизмом угљених хидрата?
15. Приликом каквих физичких активности се енергија добија превасходно из масти?
16. Каква је улога беланчевина у организму?
17. Која је најзаступљенија подела аминокиселина?
18. Која је препоручена количина уноса беланчевина?
19. Која врста физичких активности захтева повећан унос беланчевина?
20. Улога воде у организму?
21. Од чега зависи унос воде приликом физичких активности?
22. Каква је улога витамина у организму?
23. Најзаступљенија подела витамина?
24. Значај и улога минералних материја у организму?