

ИСПИТНА ПИТАЊА: ТЕОРИЈА И МЕТОДИКА ВЕЖБИ НА СПРАВАМА 1

1. Наведите циљ и исход предмета Теорија и методика вежби на справама 1
2. Наведите, укратко, основне сличности и разлике између појмова (и њихових садржаја): вежбе на справама и тлу и спортска гимнастика
3. До ког закључка се може доћи уколико се упореде садржаји вежби на справама и садржаји спортске гимнастике?
4. Наведите на које се садржаје може односити појам “гимнастика” и, најкраће, на шта се односе.
5. Приликом аргументовања тврдње да је спортска гимнастика један од основних – “базичних спортова”, може се поћи и од следећих елемената (наведите четири битна аргумента):
6. Због чега је узраст од 6 -7 до 11-12 година погодан за реализовање – учење програма из вежби на справама – спортске гимнастике?
7. Које карактеристике квалификују спортску гимнастику као базичну спортску грани према аутору Бали Г.?
8. Која су три система у којима се реализују програми вежби на справама, односно програми спортске гимнастике ?
9. Наведите утицаје вежбања на справама – спортске гимнастике на морфолошке карактеристике ученика:
10. Око чега се слажу аутори када је реч о координацији и вежбању на справама – спортској гимнастици?
11. Које су врсте снаге значајне за вежбање на справама - спортску гимнастику?
12. Због чега је у вежбању на справама – спортској гимнастици значајно радити на развоју гipкости?
13. На који начин се испољава брзина у спортској гимнастици?
14. На који начин реализовање програма вежби на справама – спортске гимнастике утиче на социјализацију деце?
15. Наведите које справе су заступљене у програму вежби на справама од првог до четвртог разреда основне школе (у ком разреду се вежба на појединим справама?)
16. Наведите структуру часа вежби на справама (тренинга у спортској гимнастици) и који су основни садржаји рада у појединим фазама:
17. Наведите основне карактеристике вежби из акробатике:
18. Наведите основне карактеристике држања тела приликом вежбања на греди:
19. Шта је потребно ускладити приликом извођења прескока (питање се не односи на набрајање фаза прескока и њихових карактеристика)?
20. Због чега је важно да ученици и ученице вежбају у вису и упору?
21. Због чега је важно познавање термина (терминологије) у спортској гимнастици?
22. Које је елементе потребно навести како би се описала одређена вежба?
23. Које су четири основне одреднице потребне за описивање положаја, вежбе, комбинација вежби или састава?
24. Шта је класификација и према којим критеријумима је могуће разврстати вежбе у спортској гимнастици?
25. Наведите основну класификацију вежби на тлу и греди
26. Наведите основну класификацију прескока:

27. Наведите основну класификацију вежби у вису и упору
28. Како би се обезбедио рационалан процес учења, без обзира на узраст са којим се ради, потребно је:
29. Деловањем властитог тела (мускулатура, неурофизиолошки механизми, моторна контрола) гимнастичар производи импулсе и, истовремено, коришћењем спољашњих услова ствара енергију да би:
30. Опишите улогу раменог појаса приликом вежбања у спортској гимнастици:
31. Којим покретима и кретањима „ефектима“ кретања је могуће остварити ротације (наведите и опишите значење):
32. Шта се постиже доскоком после извођења одређене вежбе или после прескока?
33. Наведите основне елементе који утичу на одржавање равнотеже на греди:
34. Наведите фазе прескока и, најкраће, основне карактеристике појединих фаза:
35. Наведите начин на који сила земљине теже делује приликом вежбања у вису и упору:
36. Опишите улогу чувања и помагања као дела процеса учења:
37. Како би управљао процесом учења, педагог (професор, тренер), поред познавања технике и методике учења вежби, мора добро познавати (не односи се на биолошке карактеристике и оптерећење):
38. Наведите фазе учења кретања и вежбе на справама:
39. Опишите фазу генерализације:
40. Опишите фазу диференцијације:
41. Опишите фазу стабилизације:
42. Наведите методе учења у вежбама на справама -спортској гимнастици:
43. Који су фактори значајни за одређивање редоследа учења вежби:
44. На основу којих показатеља се врши избор вежбе која ће се реализовати – учити?
45. На чему се заснива процес отклањања грешака?
46. Где се објављују програми физичког васпитања по разредима, самим тим и програм вежби на справама?
47. Опишите технику, грешке у техници, методiku и чување и помагање колута напред из чучња у чучањ:
48. Опишите технику, грешке у техници, методiku и чување и помагање колута летећег:
49. Опишите технику, грешке у техници, методiku и чување и помагање колута назад из чучња у чучањ:
50. Опишите технику, грешке у техници, методiku и чување и помагање вежбе: из става раскорачног колут назад до става раскорачног:
51. Опишите технику, грешке у техници, методiku и чување и помагање става на лопатицама - «свећа“:
52. Опишите технику, грешке у техници, методiku и чување и помагање става на шакама:
53. Опишите технику, грешке у техници, методiku и чување и помагање предмета упором странце:
54. Опишите технику, грешке у техници, методiku и чување и помагање моста закломом и усклон:

55. Опишите технику, грешке у техници, методику и чување и помагање ваге претклоном и заножењем (вага чеоно) – на тлу и на греди:
56. Опишите технику, грешке у техници, методику и чување и помагање прекока разношка:
57. Опишите технику, грешке у техници, методику и чување и помагање прескока згрчка:
58. Опишите технику, грешке у техници, методику и чување и помагање виси предњег активног и упора предњег активног:
59. Опишите технику, грешке у техници, методику и чување и помагање њихања у вису предњем:
60. Опишите технику, грешке у техници, методику и чување и помагање код клима:
61. Опишите технику, грешке у техници, методику и чување и помагање успостављања њиха у вису предњем и саскока у зањиху:
62. Опишите технику, грешке у техници, методику и чување и помагање: њих у упору на паралеланом разбоју до седа разножно:
63. Опишите технику, грешке у техници, методику и чување и помагање комбинације: вис узнето, вис стрмоглаво, саскок кроз вис стражњи на круговима:
64. Опишите технику, грешке у техници, методику и чување и помагање вежбе: из упора предњег саскок зањихом - замахом ногама уназад:
65. Опишите технику, грешке у техници, методику и чување и помагање вежбе: из упора предњег премах одножно једном ногом:
66. Опишите технику, грешке у техници, методику и чување и помагање узмака одразом једне ноге:
67. Опишите технику, грешке у техници, методику и чување и помагање коврљаја назад у упору предњем:
68. Како се оцењују ученици млађег школског узраста?
69. Шта се подразумева под појмом: „програм диференциран на основу способности ученика“?
70. Како приступити вежбању на греди?
71. Које су основне могућности превенције постуралних поремећаја и поремећаја статуса стопала вежбањем на справама и тлу?
72. Које карактеристике, у фази усмеравања деце ка спортској гимнастици, наставник треба да препозна?
73. Како помоћи ученицима да се прилагоде на хватове и основне положаје и кретања на справама?
74. Шта се подразумева под појмом минимални образовни захтеви (у оквиру програма физичког васпитања – вежби на справама итлу)?