

<b>FAKULTET</b>	EDUKACIJSKI FAKULTET U TRAVNIKU	
<b>KOLEGIJ</b>	OSNOVI MOTORIKE	
<b>PROFESOR</b>	doc.dr.Dobromir Bonacin	
<b>PITANJA</b>	76	
<b>BLOKOVA</b>	10	
<b>PRAVILO</b>	NA PISMENOM ISPITU STUDENTI DOBIVAJU PITANJA OD ISPITIVAČA	
<b>PRAVILO</b>	NA PISMENOM ISPITU IZ SVAKOG BLOKA TRI PITANJA = UKUPNO 30	
<b>PRAVILO</b>	SVAKI KOMPLETAN ODGOVOR DONOSI 1 BOD, DJELOMIČAN POLA BODA	
<b>PRAVILO</b>	ZA POZITIVNU OCJENU PISMENOG ISPITA TREBA 16 BODOVA	
<b>PRAVILO</b>	NA USMENOM ISPITU STUDENT SAM IZVLAČI BROJ PITANJA	
<b>PRAVILO</b>	NA USMENOM ISPITU IZVLAČI 5 PITANJA = UKUPNO 5	
<b>PRAVILO</b>	SVAKI KOMPLETAN ODGOVOR DONOSI 6 BODOVA, DJELOMIČAN 3 BODA	
<b>PRAVILO</b>	ZA POZITIVNU OCJENU USMENOG ISPITA TREBA 16 BODOVA	

BR.PITANJA	PITANJE	BLOK
1	Objasni pojam strukture	1
2	Objasni pojam sposobnosti	1
3	Objasni pojam klasifikacije pokreta	1
4	Objasni pojam stimulusa i reakcije	1
5	Objasni pojam motoričkog refleksa	1
6	Objasni pojam motoričke navike	1
7	Objasni pojam motoričke vještine	1
8	Objasni pojam motoričkog znanja	1
9	Objasni pojam motoričke kreacije	1
10	Navedi i opiši vrste mišićnih vlakana prema brzini kontrakcije	2
11	Navedi i opiši vrste mišićnih vlakana prema energetske izvorima	2
12	Objasni genetsku disponiranost mišićnih vlakana	2
13	Objasni što je to ATP (adenosintrifosfat)	2
14	Navedi i opiši temeljne energetske izvore po trajanju angažmana	2
15	Navedi i objasni izvore energije za ultrakratke aktivnosti do 4-6 sekundi	3
16	Navedi i objasni izvore energije za kratkotrajne aktivnosti do 20 sekundi	3
17	Navedi i objasni izvore energije za aktivnosti do 2.5 minute	3
18	Navedi i objasni izvore energije za dugotrajne aktivnosti do 2-3 sata	3
19	Navedi i objasni vrste kontrakcija obzirom na dinamiku	3
20	Navedi i objasni zadaće motoričkog sustava	4
21	Objasni funkciju extra-piramidalnog sustava	4
22	Objasni funkciju piramidalnog sustava	4
23	Objasni funkciju cerebelluma (malog mozga)	4
24	Objasni načelo: Od slabijeg k jačem naprežanju	5
25	Objasni načelo: Od sporijeg ka bržem kretanju	5
26	Objasni načelo: Od manje k većoj izdržljivosti	5
27	Objasni načelo: Od pravolinijskog ka krivolinijskom kretanju	5
28	Objasni načelo: Od ergostazičnog ka intermitentnom kretanju	5
29	Objasni načelo: Od većeg ka manjem broju pokreta u jednoj seriji	5
30	Objasni načelo: Od manjeg k većem broju serija u jednom treningu	5
31	Objasni načelo: Od duljih ka kraćim intervalima odmora	5
32	Objasni načelo: Od poznatoga k nepoznatome	6
33	Objasni načelo: Od jednostavnijega ka složenijemu	6
34	Objasni načelo: Od lakšega k težemu	6
35	Objasni načelo postupnosti	6
36	Objasni načelo individualnosti	6
37	Objasni načelo odmjerivosti	6
38	Objasni načelo specifičnosti	6
39	Objasni načelo reverzibilnosti	6

40	Opiši manifestne i latentne dimenzije	7
41	Definiraj statičku snagu i način razvoja	7
42	Definiraj eksplozivnost i način razvoja	7
43	Definiraj koordinaciju i način razvoja	7
44	Definiraj repetitivnu snagu i način razvoja	7
45	Definiraj brzinu i način razvoja	7
46	Definiraj fleksibilnost i način razvoja	7
47	Definiraj ravnotežu i način razvoja	7
48	Definiraj preciznost i način razvoja	7
49	Definiraj agilnost i način razvoja	7
50	Navedi i objasni stupanj genetske uvjetovanosti temeljnih dimenzija	8
51	Navedi i objasni stupanj genetske uvjetovanosti motoričkih dimenzija	8
52	Objasni mogućnosti djelovanja u dječjem uzrastu (0-3 g.)	8
53	Objasni mogućnosti djelovanja u dječjem uzrastu (3-7 g.)	8
54	Objasni mogućnosti djelovanja u pionirskom uzrastu (7-12 g.)	8
55	Objasni mogućnosti djelovanja u kadetskom uzrastu (13-15 g.)	8
56	Objasni mogućnosti djelovanja u juniorskom uzrastu (16-18 g.)	8
57	Objasni mogućnosti djelovanja u seniorskom uzrastu (19-35 g.)	8
58	Objasni mogućnosti djelovanja u veteranskom uzrastu (36-55 g.)	8
59	Objasni mogućnosti djelovanja u uzrastu starijih (56-70 g.)	8
60	Objasni mogućnosti djelovanja u uzrastu jako starih osoba (71- g.)	8
61	Navedi i objasni temeljne motoričke razlike muškaraca i žena	9
62	Definiraj i objasni latentni prostor po Kureliću i sur.	9
63	Definiraj i objasni latentni prostor po Gredelju i sur.	9
64	Definiraj i objasni latentni prostor po Bonacinu i sur.	9
65	Opiši klasifikaciju sportskih disciplina obzirom na kompleksitet	9
66	Opiši metodiku savladavanja prirodnih oblika kretanja	9
67	Opiši kontinuirani trening i efekte	9
68	Opiši intervalni trening i efekte	9
69	Opiši kompleksni trening i efekte	9
70	Opiši kretne aktivnosti podobne za razvoj funkcionalnih dimenzija	10
71	Opiši kretne aktivnosti podobne za razvoj motoričkih dimenzija	10
72	Opiši aktivnosti podobne za razvoj dom. energetske motoričke dimenzija	10
73	Opiši aktivnosti podobne za razvoj dom. informacijskih motoričkih dimenzija	10
74	Opiši aktivnosti podobne za razvoj aktivne mišićne mase	10
75	Opiši aktivnosti podobne za redukciju masnog tkiva	10
76	Opiši mehanizam energetskog zaduživanja	10

doc.dr.Dobromir Bonacin