

IZPITNA VPRAŠANJA IZ PREDMETA OSNOVE MOTORIČNIH TRANSFORMACIJ

1. Uvod v vsebinsko in organizacijsko strukturo predmeta »Motorične transformacije

2. Opredelitev in pojasnitev pojmov: fizikalna terapija,, fizioterapija v kurativnih postopkih, gibalne aktivnosti, pojavne oblike športnih dejavnosti,, gimnastične vaje, naravne gibalne aktivnosti in umetno sestavljena športna gibanja.

3. Struktura tekmovalnih oblik športa

4. Obseg in možnosti poklicnih kompetenc fizioterapevta/tke. Oris temeljne dejavnosti

5. Razvoj motorike v ontogenezi človeka (oris vseh razvojnih obdobj).

6. Starostno obdobje novorojenčka in dojenčka / temeljne značilnosti motoričnega razvoja)

7. Starostno obdobje« Malčka«

8. Obdobja otroštva

9. Motorični razvoj v pubescenci

10. Motorični razvoj v adolescenci

11. Splošne motorične značilnosti v obdobju odraslosti človeka (značilnosti motoričnega razvoja vseh treh podskupin)

12. Motorični razvoj in stanje starostnika.

13. Primeri akseleracije.

14. Temeljne biomehanične zakonitosti in značilnosti človekovega gibalnega aparata.

15. Endogeni in ekzogeni dejavniki, ki vplivajo na gibanje človeka in s tem povezano doseganje pozitivnih motoričnih transformacij.

16. Pasivni in aktivni del človekovega gibalnega aparata.

17. Agonistična in antagonistična funkcija mišičnega delovanja.

18. Vektorski prikaz mišičnega delovanja, prikaz moči, smeri in oprijemališča sile mišične kontrakcije.

19. Kinetične verige mišičnega dela.

20. Mišični navor, dejavnik gibalne akcije.

21. Načini mišičnega dela.

22. Mišična inervacija.

23. Zunanje sile, njihovo sodelovanje z notranjimi silami , mišično kontrakcijo

24. Proces mišičnega dela, vadbe in vpliv na pozitivne transformacije
25. Proces motorične pozitivne transformacije mišic in sodelujočih najpomembnejših drugih organskih sistemov.
26. Transformacijski dejavniki, ki v procesu vadbe vplivajo na motorične transformacije posameznika.
- 27. Osnovne motorične sposobnosti kot genetski potencial za nadgradnjo motoričnih spretnosti.**
28. Problematika prevelike telesne teže
29. Ciljno usmerjene gimnastične vaje in njihova praktična uporabnost
30. Osnovne motorične sposobnosti, splošen oris na njihovo pomembno vlogo pri kasnejši nadgradnji motoričnih spretnosti in znanj
30. Dominantna vloga moči in njene pojavne podoblike.
31. Vzdržljivostna moč.
32. Hitrostna moč
33. Koordinacija,
34. Gibljivost
35. Ravnotežje , Proprioceptivna vadba
36. Splošna in specialna kondicija človeka.
37. Klasifikacije gibalnih aktivnosti
38. Biomehanične klasifikacije gibalnih aktivnosti.
39. Aerobične in anaerobične športne dejavnosti
- 40. Organizacijski in didaktični vidiki praktičnega dela v fizioterapevtskih postopkih vadsbe.**
41. Program individualne ali skupinske vadbe
42. izbira ciljno naravnanih terapevtskih vaj v topografski in funkcionalni orientaciji.
43. Struktura vadbene enote.
44. Fitnes – trenažerji struktura in koristnost njihove uporabe.
45. Didaktični principi pomembni za doseganje pozitivnih transformacijskih učinkov v vadbenih enotah
46. Princip individualno naravnane obremenitve

47. Princip naraščajoče obremenitve

48. Princip pravilnega obremenitvenega zaporedja

49. Princip ohranjanja optimalne relacije med obremenitvijo in regeneracijo

50. Princip kontinuirane obremenitve

51. Princip periodizirane obremenitve.

52. Princip starostne primernosti vadbenih postopkov.

53. Pravilna analiza in razlaga vaj iz slikovnega gradiva.

54. Poznavanje temeljnih terminoloških izrazov za proces razlage in vodenja praktičnega dela.