#TESTNA VPRAŠANJA ZA OSNOVNO MOTORIKO

Kaj razumemo pod pojmom osnovna motorika?

a. osnove motoroznanstva

b. osnove gibanja

c. osnove športa

d. osnove učenja

\*b

Katero od naštetih pojavnih oblik človekovega gibalnega udejstvovanja ne opredeljujemo s pojmom šport?

a. športne rekreacije

b. šolske športne vzgoje

c. športnega novinarstva

d. tekmovalnega športa

\*c

Katero od naštetih, ne spada med osnovna sredstva za razvoj motoričnih sposobnosti?

a. elementarna akrobatika

b. gimnastične vaje

c. elementarne igre

d. naravne oblike gibanja

\*a

Kako se imenuje športna znanost pri nas?

a. kineziologija

b. kinologija

c. antropologija

d. kinantropologija

\*a

Človek kot biološki dialektičen sistem je (označi neustrezno):

a. organiziran

b. odprt

c. premočrten

d. dinamičen

\*c

Med bistvene elemente sistema človek ne sodi:

a. psihološki podsistem

b. motorični podsistem

c. funkcionalni podsistem

d. sociološki podsistem

\*d

Kaj se v kineziologiji razume pod pojmom sistem ?

a. miselna slika bistvenih elementov in mehanizmov objekta

b. način postopanja pri športnem treningu

c. sestava gimnastičnih vaj za doseganje želenih ciljev

d. postopek nizanja elementarnih iger na vadbeni enoti

\*a

Zakaj se človeka obravnava kot dialektičen sistem?

a. ker lahko obvlada več jezikov

b. ker se nenehno razvija

c. ker razloči različne dialekte

d. ker ga sestavlja več elementov

\*b

Zakaj se človeka obravnava kot biološki sistem?

a. ker večji del športnih aktivnosti izvaja v naravi

b. ker se razvija v skladu z naravnimi zakonitostmi

c. ker narava vpliva na njegovo spreminjanje

d. ker vpliva na spreminjanje narave v svojem okolju

\*b

Kateri podsistem človeka opredeljuje učinkovita predelava informacij?

a. morfološki

b. konativni

c. kognitivni

d. funkcionalni

\*c

Konativni del psihološkega podsistema človek opredeljuje:

a. reakcije človeka na okolje

b. zakonitosti delovanja notranjih organov

c. učinkovitost predelave informacij

d. transferzalno dimenzionalnost telesa

\*a

Stalni elementi, ki določajo sistem človek, so (označi neustrezno):

a. morfološki podsistem

b. psihološki podsistem

c. kineziološki podsistem

d. fiziološki podsistem

\*c

Morfološki podsistem sistema človek ni opredeljen:

a. s transverzalno dimenzionalnostjo

b. s podkožnim mastnim tkivom

c. z vulominoznostjo telesa

d. z aerobno sposobnostjo

\*d

S čim je opredeljen motorični podsistem človeka?

a. s funkcionalnimi sposobnostmi

b. z značilnostmi reagiranja na okolje

c. z gibalnimi sposobnostmi

d. s telesnimi merami

\*c

Katera značilnost sistema človek se kaže v kvalitativnih spremembah sistema?

a. dinamičnost

b. organiziranost

c. odprtost

d. dialektičnost

\*a

Kaj je človeku, v večji ali manjši meri, dano z genskim zapisom?

a. motorične sposobnosti

b. motorične informacije

c. motorične spretnosti

d. motorična znanja

\*a

Kaj je odvisno od motoričnih sposobnosti?

a. izvedba gibov

b. optimalno delovanje motorja

c. razvoj gibalnih sposobnosti

d. razvoj motoričnih informacij

\*a

Kaj so gibalne sposobnosti?

a. načini izražanja gibalne aktivnosti v športu

b. notranje dispozicije človeka, odgovorne za razlike v gibalni učinkovitosti

c. postopki za realizacijo gibalnih informacij v športni praksi

d. značilnosti gibalnega izražanja človeka

\*b

Kako se imenuje sodobna delitev motoričnih sposobnosti?

a. klasična delitev

b. realistična delitev

c. nomotetična delitev

d. novotehnična delitev

\*c

Kako se imenuje delitev motoričnih sposobnosti, ki je nastala na osnovi empiričnih spoznanj v športu?

a. klasična

b. novotehnična

c. realistična

d. nomotetična

\*a

Katero od naštetih, ne prištevamo k motoričnim sposobnostim?

a. koordinacijo

b. ravnotežje

c. hitrost

d. vzdržljivost

\*d

Vzdržljivost se v športu pojavlja kot:

a. motorična sposobnost

b. psihična lastnost

c. funkcionalna sposobnost

d. morfološka značilnost

\*c

Kateri od naštetih motoričnih sposobnosti ni nadrejena sposobnost za regulacijo gibanja?

a. moči

b. gibljivosti

c. preciznosti

d. ravnotežju

\*a

Kateri od naštetih motoričnih sposobnosti je nadrejena sposobnost za regulacijo energije?

a. koordinaciji

b. hitrosti

c. ravnotežju

d. gibljivosti

\*b

Motorične sposobnosti so v določeni meri:

a. naučene

b. nespremenljive

c. prirojene

d. prenosljive

\*c

Za oblikovanje, uresničevanje in nadziranje gibalnih nalog je odgovorna:

a. sposobnost za regulacijo energije

b. sposobnost za tonizacijo mišic

c. sposobnost za eksploatacijo gibalnih programov

d. sposobnost za regulacijo gibanja

\*d

Gibljivost je:

a. sposobnost mišice, da se raztegne

b. sposobnost za uspešno realizacijo zapletenih gibov

c. sposobnost doseganja maksimalnih razponov giba

d. sposobnost doseganja oddaljenih točk v prostoru

\*c

Gibčnost je:

a. zmožnost izvedbe gibanja lahkotno, z velikimi razponi

b. zmožnost doseganja maksimalnih amplitud gibov

c. zmožnost doseganja oddaljenih točk v prostoru

d. zmožnost samostojne vrnitve mišice v prvoten položaj

\*a

Elastičnost je:

a. zmožnost izvedbe gibanja lahkotno, z velikimi razponi

b. zmožnost doseganja maksimalnih amplitud gibov

c. zmožnost doseganja oddaljenih točk v prostoru

d. zmožnost samostojne vrnitve mišice v prvoten položaj

\*d

Kateri od naštetih se ne prišteva k notranjim dejavnikom, ki vplivajo na gibljivost?

a. psihološki dejavniki

b. sociološki dejavniki

c. biološki dejavniki

d. morfološki dejavniki

\*b

Kateri od naštetih ne spada med anatomske dejavnike gibljivosti?

a. sklepne ovojnice

b. mišični tonus

c. napetost kože

d. oblika sklepov

\*b

Kateri od naštetih se prišteva k zunanjim dejavnikom, ki vplivajo na gibljivost?

a. temperatura okolja

b. temperatura mišic

c. spol

d. longitudinalna dimenzionalnost

\*a

Kateri od naštetih spada med fiziološke dejavnike gibljivosti?

a. staranje

b. emocionalna stanja

c. podkožna tolšča

d. mišični tonus

\*d

Kateri od naštetih se ne uvršča med kriterije za določitev pojavnih oblik gibljivosti?

a. akcijski kriterij

b. topološki kriterij

c. biološki kriterij

d. prostorski kriterij

\*c

Pojavne oblike gibljivosti se v grobem delijo na (označi nepravilno):

a. gibljivost trupa

b. gibljivost vratu

c. gibljivost kolka

d. gibljivost ramenskega obroča

\*b

Pri pasivni gibljivosti se maksimalne amplitude dosežejo (označi nepravilno):

a. s pomočjo sile partnerja

b. s pomočjo sile bremena

c. s pomočjo sile agonistov

d. s pomočjo sile antagonistov

\*c

Pri aktivni gibljivosti se maksimalen razpon giba doseže:

a. s pomočjo lastne sile telesa

b. s pomočjo sile bremena

c. s pomočjo sile agonistov

d. s pomočjo sile antagonistov

\*c

Kateri od navedenih merskih postopkov se ne uporablja za ugotavljanje gibljivosti?

a. tenziometrija

b. orientacijski normativi

c. laboratorijske metode

d. motorični testi

\*a

S čim se ne ugotavlja stopnje gibljivosti?

a. z laboratorijskimi testi

b. s situacijskimi normativi

c. z linearnimi motoričnimi testi

d. z orientacijskimi normativi

\*b

Z angularnimi testi se meri:

a. moč

b. ravnotežje

c. gibljivost

d. preciznost

\*c

Linearne mere gibljivosti se uvrščajo med:

a. laboratorijske teste

b. motorične teste

c. orientacijske normative

d. praktično ocenjevanje

\*b

V kakšnih merskih enotah je podan rezultat merjenja z gravitacijskim goniometrom?

a. v centimetrih

b. v tisočinkah sekunde

c. v kvadratnih milimetrih

d. v ločnih stopinjah

\*d

Goniometer je:

a. kotomer

b. natančna ura

c. digitalni meter

d. merilec korakov

\*a

Kaj so situacijski motorični testi?

a. postopki za ugotavljanje gibljivosti v laboratoriju

b. gibalne naloge za ugotavljanje motoričnih sposobnosti

c. metode za razvoj posamičnih motoričnih sposobnosti

d. sredstva za trening motoričnih sposobnosti

\*b

Orientacijski normativi za ugotavljanje gibljivosti se običajno ne uporabljajo:

a. pri šolski športni vzgoji

b. pri rekreativnem športu

c. pri tekmovalnem športu

d. pri domači športni vadbi

\*c

Orientacijski normativi za ugotavljanje gibljivosti so:

a. norme za razvitost gibljivosti

b. postopek hitre ocene gibljivosti

c. postopek hitrega razvoja gibljivosti

d. trenažni proces za gibljivost

\*b

Katero sredstvo se uporablja za razvoj gibljivosti?

a. plazenja in lazenja

b. raztezne gimnastične vaje

c. borilne igre v parih

d. sprostilne gimnastične vaje

\*b

Značilnost dinamičnih razteznih vaj je, da se izvajajo:

a. logistično

b. antagonistično

c. sinergistično

d. balistično

\*d

Značilnost aktivnih statični razteznih vaj je:

a. zadrževanje maksimalnega razpona s silo agonistov

b. doseganje maksimalnih razponov s silo agonistov

c. zadrževanje maksimalnega razpona s silo partnerja

d. doseganje maksimalnih razponov s silo patnerja

\*a

Značilnost pasivnih dinamičnih razteznih vaj je:

a. zadrževanje maksimalnega razpona s silo agonistov

b. doseganje maksimalnih razponov s silo agonistov

c. zadrževanje maksimalnega razpona s silo partnerja

d. doseganje maksimalnih razponov s silo patnerja

\*d

Delta mišično stanje je:

a. reverzibilno mišično skrajšanje

b. statična raztegnitev mišic

c. trajno mišično skrajšanje

d. maksimalen razteg mišice

\*c

Negativne posledice delta mišičnega stanja se odražajo (označi nepravilno):

a. na statiki hrbtenice

b. na odzivnosti mišic

c. na sklepih in tetivah

d. na motoričnih informacijah

\*d

Katera od navedenih metod se ne uporablja za mišično raztezanje?

a. statična metoda

b. elektrostimulacija

c. vibrostimulacija

d. klasična metoda

\*b

Dinamičen trening gibljivosti je sestavljen iz:

a. velikega števila serij in malega števila ponovitev vaje

b. malega števila serij in malega števila ponovitev vaje

c. malega števila serij in velikega števila ponovitev vaje

d. velikega števila serij in velikega števila ponovitev vaje

\*a

Značilnosti dinamičnega treninga gibljivosti so (označi neustrezno):

a. doseganje maksimalnega razpona giba

b. izvedba velikega števila ponovitev znotraj serije

c. kontrolirana izvedba gibov

d. balistična izvedba gibov

\*b

Termin stretching, uporabljan v slovenskem poljudnem izrazoslovju, opredeljuje:

a. balistično raztezanje

b. dinamično kontrakcijo

c. statično napenjanje

d. statično raztezanje

\*d

V katerem delu vadbene enote se uporablja postopek raztezanja imenovan Ponavljana postizometrična relaksacija?

a. v pripravljalnem

b. v ogrevalnem

c. v glavnem

d. v zaključnem

\*c

Katere faze ima postopek statičnega raztezanja, ki je najprimernejši za splošno ogrevanje?

a. raztegni - sprosti

b. napni - popusti - raztegni - sprosti

c. popusti - napni - raztegni - popusti

d. raztegi - napni - popusti - raztegni...

\*b

Kateri postopek statičnega raztezanja je najprimernejši za uporabo pri splošnem ogrevanju?

a. stopnjevano raztezanje

b. enostavno raztezanje

c. samodejno popuščanje

d. klasično raztezanje

\*c

Kateri postopek statičnega raztezanja se najpogosteje uporablja za specialno ogrevanje?

a. klasično statično raztezanje

b. refleksna inhibicij

c. postizometrična relaksacija

d. proprioceptivna neuromuskularna facilitacija

\*a

Katere faze ima postopek statičnega raztezanja imenovan refleksna inhibicija?

a. raztegni - sprosti

b. napni - popusti - raztegni - napni

c. napni - popusti - raztegni

d. raztegni - napni - popusti - sprosti

\*c

Kateri varnostni mehanizem telesa se izkoristi, za lažje raztezanje mišice, po njenem predhodnem napenjanju?

a. refleks na nateg

b. refleks mišičnega vretena

c. inverzni miotatični refleks

d. motorično inverzno inhibicijo

\*c

Refleks na nateg je:

a. avtomatizem, ki mišico kontrahira

b. avtomatizem, ki mišico relaksira

c. avtomatizem, ki mišico inervira

d. avtomatizem, ki mišico stimulira

\*b

Refleks na nateg sproži:

a. Golgijev tetivni organ

b. vestibularni aparat

c. mišično vreteno

d. eksteroreceptorji

\*c

Kateri varnostni mehanizem v telesu sporži inverzni miotatični refleks?

a. Golgijev tetivni organ

b. vestibularni aparat

c. mišično vreteno

d. eksteroreceptorji

\*a

Katera trditev, izmed navedenih, ne spada med didaktična načela statičnega raztezanja?

a. preprečuj bolečino pri raztezanju

b. občuti mišično raztezanje

c. ne izvajaj zamašnih gibov

d. aktiviraj neaktivne mišice

\*d

Vibrostimulacija mišic je v osnovni izvedbi podobna:

a. refleksni inhibiciji

b. postizometrični relaksaciji

c. enostavnemu raztezanju

d. balističnemu raztezanju

\*c

Mišična vibrostimulacija je postopek za razvoj:

a. gibljivosti

b. moči

c. ravnotežja

d. gibčnosti

\*a

Na kaj se s treningom gibljivosti v načelu ne vpliva?

a. na estetski videz izvedbe gibanja

b. na zmanjšanje količine mastnega tkiva

c. na večjo ekonomičnost gibanja

d. na odpravo pomanjkljivosti slabe telesne drže

\*b

Mišična vibrostimulacija se uporablja za:

a. razvoj hitrosti

b. razvoj koordinacije

c. razvoj preciznosti

d. razvoj gibljivosti

\*d

Kateri izmed navedenih ne spada med teste za merjenje gibljivosti?

a. zvinek s palico

b. čelni razkorak

c. vesa v zgibi

d. predklon na klopci

\*c

Zvinek s palico spada med:

a. laboratorijske teste

b. linearne teste

c. kotne mere

d. orientacijske normative

\*b

S katerim motoričnim testom bi ugotavljali splošno gibljivost telesa:

a. dviganje trupa iz leže

b. predklon na klopci

c. zaklon kleče

d. poligon vzvratno

\*b

Moč je

a. produkt mišične mase in kontraktilnosti mišic

b. produkt mišične sile in hitrosti kontrakcije

c. produkt kemične in toplotne energije

d. produkt razteznosti in kontraktilnosti mišic

\*b

Aktivno gibanje človeka je odvisno od:

a. mišičnih kontrakcij

b. mišičnih relaksacij

c. mišičnih elongacij

d. mišičnih transformacij

\*a

Dejavniki, ki pogojujejo izraz moči so (označi neustreznega):

a. sociološki

b. psihološki

c. morfološki

d. biloški

\*a

Kako vpliva večja voluminoznost telesa na manifestacijo moči?

a. negativno

b. pozitivno

c. nevtralno

d. ni znano

\*b

Kako večja transverzalna dimenzionalnost skeleta vpliva na manifestacijo moči?

a. negativno

b. ne vpliva

c. pozitivno

d. različno

\*c

Kateri od naštetih ne spada med biološke dejavnike izraza moči?

a. starost

b. prehranjenost

c. spol

d. voluminoznost

\*d

Kateri od naštetih ne spada med funkcionalne dejavnike, ki pogojujejo izraz moči?

a. prevodnost živčnih poti

b. aktivnost gibalnih centrov

c. propustnost sinaptičnih barier

d. transverzalna dimenzionalnost skeleta

\*d

Motorično enoto sestavljajo:

a. mišična vlakna, ki jih oživčuje en živec

b. gibalni centri in sinaptične bariere

c. gibalni center in njemu pripadajoči živci

d. mišično vlakno in njemu pripadajoči živci

\*a

Bela mišična vlakna so:

a. počasna

b. mešana

c. hitra

d. jih ni

\*c

Rdeča mišična vlakna so:

a. počasna

b. hitra

c. mešana

d. spremenljiva

\*a

Mišična vlakna tip I so:

a. bela

b. mešana

c. rdeča

d. gladka

\*c

Približno za koliko manj mišične mase imajo, v povprečju, ženske glede na moške?

a. 1/5

b. 1/2

c. 1/4

d. 1/3

\*d

Mišica se lahko napenja:

a. izokinetično

b. izotatično

c. izotonično

d. izocentrično

\*c

Mišica se lahko napenja (označi nepravilno):

a. pliometrično

b. goniometrično

c. izometrično

d. miometrično

\*b

O ekscentrični mišični kontrakciji govorimo kadar:

a. je zunanja sila večja od mišične sile

b. je zunanja sila enaka mišični sili

c. je zunanja sila manjša od mišične sile

d. se zunanja sila in mišična sila spreminjata

\*a

Kakšen režim mišičnega dela se pojavlja pri vzravnavi?

a. statičen

b. ekscentričen

c. koncentričen

d. izometričen

\*c

Kakšen režim mišičnega dela se pojavlja pri vesi v zgibi?

a. izometričen

b. ekscentričen

c. koncentričen

d. izotoničen

\*a

Kakšen režim mišičnega dela se pojavlja pri spori?

a. statičen

b. ekscentričen

c. koncentričen

d. izometričen

\*b

Kakšen režim mišičnega dela se pojavlja pri zgibi?

a. izometričen

b. ekscentričen

c. koncentričen

d. izotoničen

\*c

Kaj je eksplozivna moč?

a. kratkotrajno ponavljanje giba brez obremenitve

b. kratkotrajno ponavljanje giba z obremenitvijo

c. maksimalni začetni pospešek telesa

d. dolgotrajno mišično napenjanje

\*c

h2 za eksplozivno moč je:

a. 0.50

b. 0.60

c. 0.70

d. 0.80

\*d

K osnovnim pojavnim oblikam moči ne spada:

a. repetitivna moč

b. relativna moč

c. eksplozivna moč

d. statična moč

\*b

Kateri izraz je pravilen?

a. repetativna moč

b. repetitivna moč

c. repetetivna moč

d. repititivna moč

\*b

Repetitivna moč ima koeficient prirojenosti:

a. .60

b. .80

c. .50

d. .90

\*c

Kaj je repetitivna moč?

a. kratkotrajno ponavljanje gibanja brez obremenitve

b. dolgotrajno ponavljanje gibanja brez obremenitve

c. kratkotrajno ponavljanje gibanja z obremenitvijo

d. dolgotrajno ponavljanje gibanja z obremenitvijo

\*d

Kateri od naštetih dejavnikov, odgovornih za izraz moči, je specifičen za repetitivno moč?

a. prevodnost živčnih pot

b. respiratorna učinkovitost

c. kvaliteta biokemičnih procesov

d. propustnost sinaptičnih barier

\*b

Kateri od naštetih specifičnih dejavnikov, odgovornih za izraz repetitivne moči, ni ustrezen?

a. kardiovaskularna stabilnost

b. respiratorna učinkovitost

c. prevodnost sinaps

d. višja regeneracijska stopnja

\*c

Kako se imenujejo mišice, ki so stalno napete pri ohranjanju pokončne drže telesa?

a. statične mišice

b. ekscentrične mišice

c. tonostatične mišice

d. koncentrične mišice

\*c

Relativna moč je:

a. maksimalna moč, ki jo manifestira neka mišična skupin

b. absolutna moč izražena na kilogram telesne teže

c. povprečna moč, ki jo lahko izrazi človek

d. moč, ki se manifestira s ponavljanji kontrakcij

\*b

Ena od metod za merjenje moči je:

a. goniometrija

b. mamografija

c. pedometrija

d. dinamometrija

\*d

Katero pojavno obliko moči se lahko meri s tenziometrijo?

a. repetitivno moč

b. statično moč

c. eksplozivno moč

d. maksimalno moč

\*c

Kateri izmed navedenih testov ne spada med mere za ugotavljanje repetitivne moči?

a. taping z roko

b. zgibe na drogu

c. dvigovanje trupa

d. preskakovanje klopi

\*a

Kateri od navedeni testov se uporablja za merjenje statične moči?

a. zgibe na drogu

b. polčep z bremenom

c. suvanje težke žoge

d. Sargentov test

\*b

Test za ugotavljanje nivoja eksplozivne moči je:

a. nizek štart

b. tek na 30 m

c. Abalakov test

d. žabji poskoki

\*c

Test za ugotavljanje nivoja repetitivne moči je:

a. skok v dalj z mesta

b. tek na 30 m

c. Abalakov test

d. izmenični poskoki z bremenom

\*d

S katerim od navedenih dejavnikov je opredeljen volumen treninga moči?

a. pravočasnost izvedbe

b. progresivnost obremenitve

c. intenzivnost vadbe

d. voluminoznost obremenitve

\*c

Količina vadbe pri razvoju moči je opredeljena (označi napačno):

a. s težo bremena

b. s številom ponovitev

c. s številom treningov

d. s številom serij

\*a

Količina vadbe pri razvoju moči je opredeljena :

a. s hitrostjo izvedbe naloge

b. z dolžino odmora

c. s številom ponovitev

d. s težo bremena

\*c

Pri treningu moči je ntenzivnost vadbe določena:

a. s težo bremena

b. s številom ponovitev

c. s številom vadečih

d. s številom serij

\*a

Postopna progresivna obremenitev se doseže predvsem s povečevanjem:

a. količine vadbe

b. intenzivnosti vadbe

c. števila ponovitev

d. števila serij

\*b

Katera vrsta sprememb se, pod vplivom treninga moči, v telesu vadečega najprej pojavi ?

a. longitudinalne spremembe

b. strukturalne spremembe

c. transferzalne spremembe

d. funkcionalne spremembe

\*d

V čem se kažejo funkcionalne spremembe pri treningu moči?

a. v povečanju števila miofibril

b. v aktiviranju večjega števila motoričnih enot

c. v odebelitvi mišičnih vlaken

d. v povečanju količine miozina

\*b

V čem se kažejo strukturalne spremembe pri treningu moči?

a. v izboljšanju intermišične koordinacije

b. v prevodnosti živčnih poti

c. v povečanju količine kontraktilnih beljakovin

d. v povečanju energijskih depojev

\*c

Temeljna načela razvoja moči so (označi nepravilno):

a. obremenitev je potrebno postopno povečevati

b. dražljaji morajo biti pogostejši kot običajno

c. vsaka pojavna oblika potrebuje drugačno metodo

d. mišica se krepi, ko se aktivno razteza

\*d

Ekspanderji so:

a. krepilne vaje

b. rekviziti za razvoj moči

c. pomožno orodje za gibljivost

d. osnovni gradbeni elementi mišice

\*b

Elektrostimulatorji so:

a. aparati za razvoj gibljivosti

b. aparati za izboljšanje ravnotežja

c. aparati za razvoj moči

d. aparati za izboljšanje preciznosti

\*c

Katero od naštetih ne uvrščamo med sredstva za razvoj moči?

a. naravne oblike gibanja

b. osnovne gibe športa z bremeni

c. proste ročke

d. krepilne gimnastične vaje

\*c

Katerega od naštetih ne uvrščamo med rekvizite za razvoj moči?

a. elektrostimulatorje

b. tenziometre

c. ekspanderje

d. bremena

\*b

Mejna teža je:

a. breme, ki ga je še dovoljeno uporabiti na treningu

b. maksimalno breme, ki ga dvigne neka mišična skupina

c. breme, ki pri športih določa meje posameznih kategorij

d. maksimalno breme, ki se uporablja za razvoj moči

\*b

Izometričen trening moči se lahko izvede kot (označi neustrezno):

a. zadrževanje bremena v izbranem položaju

b. opiranje v nepremičen predmet

c. elektrostimulacija mišic

d. ekscentrična mišična kontrakcija

\*d

Dobre strani izometrične metode razvoja moči (označi neustrezno):

a. majhna psihična utrujenost

b. ni energijsko zahtevna

c. povečuje mišični tonus

d. ne razvija velike mišične mase

\*c

Slabe strani izometrične metode razvoja moči so (označi neustrezno):

a. povečuje mišični tonus

b. otežuje pretok krvi in dihanje

c. razvije veliko mišične mase

d. ne razvija intermišične koordinacije

\*c

Iz koliko delov je sestavljen trening za razvoj eksplozivne moči izbrane mišične skupine?

a. treh

b. dveh

c. enega

d. različno

\*b

Sredstva za razvoj moči so (označi napačno):

a. osnovni gibi z bremenom

b. elementarne igre

c. različna bremena

d. gimnastične vaje

\*c

Rekviziti za razvoj moči so (označi napačnio):

a. elektrostimulatorji

b. različna bremena

c. ekspanderji

d. gimnastične vaje z bremeni

\*d

Kaj je reaktivna sposobnost?

a. hiter preklop iz ekscentrične v koncentrično kontrakcijo

b. hitra reakcija na dani signal

c. pravilno reagiranje v neznanih okoliščinah

d. pridobivanje pospeška z večanjem pretoka krvi

\*a

Pri katerem gibanju je pomembna reaktivna sposobnost?

a. tek po stopnicah navzdol

b. preskakovanje ovir

c. skok v daljino z mesta

d. met na koš

\*b

V kateri fazi odriva je pomembna reaktivna sposobnost?

a. v fazi upiranja

b. v fazi čistega odriva

c. v fazi leta

d. v fazi preklopa

\*d

S čim se vadi ekscentrična kontrakcija pri treningu odrivne moči?

a. s povezavami mišičnih kontrakcij

b. s sunkovitim dvigovanjem bremen

c. s skoki v globino

d. z elektrostimulacijo

\*c

Koliko procentov MT se uporablja pri treningu za razvoj hitrosti mišične kontrakcije?

a. 60 - 80%

b. 50 - 60%

c. 80 - 100%

d. 70 - 90%

\*b

Koliko procentov MT se uporablja pri treningu za razvoj repetitivne moči?

a. 60 - 80%

b. 60 - 90%

c. 70 - 100%

d. 70 - 90%

\*a

Koliko procentov MT se uporablja pri treningu za razvoj maksimalne sile?

a. 60 - 85%

b. 66 - 90%

c. 75 - 100%

d. 80 - 95%

\*d

Pri kateri obliki treninga repetitivne moči se mora ugotoviti maksimalno število ponovitev giba z bremenom?

a. pri kontinuirani vadbi

b. pri intervalni vadbi

c. pri atletski gimnastiki

d. pri izometričnem treningu

\*b

Pomanjkljivosti izotonične metode razvoja moči so (označi napako):

a. ekonomsko zahtevna

b. energijsko potratna

c. velika poraba časa

d. razvoj situacijske moči

\*d

Prednost izometrične metode razvoja moči je:

a. hiter razvoj eksplozivne moči

b. uporaba lahkih bremen

c. manjša energijska potrošnja

d. omogoča aktivno napenjanje mišic

\*c

Atletska gimnastika je:

a. body building

b. dviganje uteži

c. gimnastika za atlete

d. stretching

\*a

Katero breme bi izbrali za razvoj repetitivne moči, če njegove teže ni mogoče natančno določiti?

a. z njim se lahko izvede 10 - 15 ponovitev v hitrem tempu

b. z njim se lahko izvede 30 - 40 ponovitev v pojemajočem tempu

c. z njim se lahko izvede 15 - 30 ponovitev v zmernem tempu

d. z njim se lahko izvede 5 - 10 ponovitev v počasnem tempu

\*c

Kateri pojavni obliki moči se daje največji poudarek pri vadbi mladine?

a. eksplozivni

b. statični

c. repetitivni

d. maksimalni

\*a

Katero pojavno obliko moči se, pri rekreativni vadbi, najpogosteje razvija na trenažerjih:

a. statično

b. eksplozivno

c. absolutno

d. repetitivno

\*d

Metodična priporočila, ki se morajo za varno vadbo upoštevat pri delu na trenažerjih so (označi neustrezno):

a. pravilna namestitev

b. pravilna amplituda

c. pravilen tempo

d. pravilno dihanje

\*c

Kateri termin označuje eno od oblik obhodne vadbe?

a. dnevni interval

b. vadba po postajah

c. minutni ciklus

d. zaporedna vadba

\*c

Glede na frontalni način posredovanja gimnastičnih vaj, ima obhodna vadba naslednje prednosti (označi neustrezno):

a. individualnost obremenitve

b. razbremenitev pedagoga

c. spremljanje rezultatov

d. merjenje časa

\*d

Kako je moč povezana z gibljivostjo?

a. omogoča manifestacijo aktivne gibljivosti

b. ni povezana z gibljivostjo

c. omogoča manifestacijo pasivne gibljivosti

d. onemogoča manifestacijo gibljivosti

\*a

Gibalna sposobnost imenovana koordinacija je:

a. sposobnost uskladitve gibov v prostoru in času

b. sposobnost oblikovanja in izvajanja kompleksnih gibalnih nalog

c. sposobnost izkoristka energijskih potencialov za izvedbo gibanja

d. sposobnost usklajenega delovanja znotraj športne ekipe

\*b

Značilnosti koordiniranega gibanja so (označi napačno):

a. racionalnost

b. pravilnost

c. izvirnost

d. neposrednost

\*d

Predvideni koeficient prirojenosti koordinacijskih sposobnosti je:

a. okoli 0.50

b. okoli 0.70

c. okoli 0.80

d. okoli 0.90

\*c

Razvoj koordinacije poteka na sledeč način:

a. linearno se izboljšuje od 6. do 20. leta, nato se ohranja na nivoju in po 35. letu upade

b. linearno se izboljšuje do 15. leta, do 20. leta se zadrži plato, nato pa tudi linearno upada

c. pojemajoče se izboljšuje do 19. leta, nato nekoliko upade, po 20. letu pa se ponovno izboljšuje

d. izboljšuje se do 11. leta, nato do 15. upade, potem pa se do 20. leta ponovno izboljšuje in doseže plato

\*d

Od katerega dejavnika koordinacija ni odvisna?

a. center za gibalni spomin

b. sistem za sprejem in analizo informacij

c. center za inverzno regulacijo gibanja

d. kortikalni centri za oblikovanje gibanja

\*c

Obdelava informacij pri pojavnih oblikah koordinacije ne more biti:

a. hibridna

b. simultana

c. sukcesivna

d. strukturalna

\*d

Sistem za sprejem in analizo informacij predstavljajo (označi neustrezno):

a. živčne poti

b. mišice

c. čutila

d. eksteroreceptorji

\*b

Interoreceptorji so:

a. notranji sprejemniki

b. zunanji sprejemniki

c. korektorji gibanja

d. efektorji gibanja

\*a

Eksteroreceptorji so:

a. notranji sprejemniki

b. zunanji sprejemniki

c. korektorji gibanja

d. efektorji gibanja

\*b

Koliko pojavnih oblik naj bi zajemala pri nas sprejeta struktura koordinacije?

a. sedem

b. šest

c. pet

d. štiri

\*b

Struktura koordinacije ni opredeljena:

a. s sposobnostjo timinga

b. s sposobnostjo realizacije celostnih programov gibanja

c. s sposobnostjo koordinacije rok

d. s sposobnostjo realizacije ritmičnih struktur

\*c

Eksteroreceptorji sprejemajo informacije:

a. iz telesa

b. iz možganov

c. iz mišic

d. iz okolice

\*d

Subkortikalni gibalni centri

a. oblikujejo glavne programe gibanja

b. oblikujejo korektivne programe gibanja

c. oblikujejo dopolnilne programe gibanja

d. oblikujejo pomožne programe gibanja

\*b

Kortikalni gibalni centri

a. oblikujejo osnovne programe gibanja

b. oblikujejo korektivne programe gibanja

c. oblikujejo primerjalne programe gibanja

d. oblikujejo pomožne programe gibanja

\*a

Aferentne živčne poti so:

a. poti za posredovanje ukazov

b. poti za sprejem informacij

c. poti za predelavo informacij

d. poti za sprejem ukazov

\*b

Eferentne živčne poti so:

a. poti za posredovanje ukazov

b. poti za sprejem informacij

c. poti za predelavo informacij

d. poti za sprejem ukazov

\*a

Gibalne spretnosti odprtega tipa so pomembne za delovanje v:

a. v nespremenljivih pogojih okolja

b. v neomejenih pogojih okolja

c. v spremenljivih pogojih okolja

d. v omejenih pogojih okolja

\*c

Gibalne spretnosti zaprtega tipa so pomembnejše za uspešno delovanje v:

a. alpskem smučanju

b. športni gimnastiki

c. prostem plezanju

d. košarki

\*b

Gibalne spretnosti odprtega tipa so pomembnejše za uspešno delovanje v (označi nepravilno):

a. rokometu

b. suvanju krogle

c. dvoranski odbojki

d. akrobatskem smučanju

\*b

Gibalne spretnosti odprtega tipa so manj pomembne za uspešno delovanje v:

a. odbojki

b. kajaku na divjih vodah

c. smučarskem teku

d. umetnostnem drsanju

\*d

Katera so najpogostejša gibalna znanja za izvedbo nekega športa?

a. sposobnosti za izvedbo gibanja

b. elementi tehnike in taktike gibanja

c. verbalni napotki za izvedbo gibanja

d. informacije o opravljenem gibanju

\*b

Informacije iz interoreceptorjev potujejo v CŽS po:

a. diferentnih živčnih poteh

b. aferentnih živčnih poteh

c. eferentnih živčnih poteh

d. referentnih živčnih poteh

\*b

Glavni gibalni programi nastajajo:

a. v subkortikalnih centrih

b. v kortikalnih centrih

c. v centru za analizo informacij

d. v centru za gibalni spomin

\*b

Dopolnilni gibalni programi nastajajo:

a. v subkortikalnih centrih

b. v centru za analizo informacij

c. v kortikalnih centrih

d. v centru za gibalni spomin

\*c

Gibalni transfer omogoča:

a. subkortikalni gibalni center

b. center za analizo gibalnih informacij

c. kortikalni gibalni center

d. center za gibalni spomin

\*d

Korektivni gibalni programi nastajajo:

a. v subkortikalnih centrih

b. v centru za analizo informacij

c. v kortikalnih centrih

d. v centru za gibalni spomin

\*a

Sposobnost eliminacije motečih dejavnikov v nekem bazičnem gibanju se imenuje:

a. sposobnost kinetičnega reševanja prostorskih problemov

b. sposobnost realizacije celostnih programov gibanja

c. sposobnost eksploatacije kinetičnih informacij

d. sposobnost gibalne realizacije ritmičnih struktur

\*a

Osnovne operacije pri kinetičnem reševanju prostorskih problemov so (označi neustrezno):

a. sprememba gibalnega programa

b. oblikovanje dopolnilnega programa

c. razmišljanje o gibalnem programu

d. zaznava šuma

\*c

Samodejno prepoznavanje delov novega gibanja v mišicah se imenuje:

a. gibalne transformacije

b. gibalne informacije

c. gibalne asociacije

d. gibalne koncentracije

\*c

Timing je:

a. sposobnost prilagoditve gibanja lastnemu ritmu

b. sposobnost izvedbe gibanja v optimalni časovni sekvenci

c. sposobnost prilagoditve gibanja zunanjemu ritmu

d. sposobnost pravočasnega reagiranja na signal

\*b

Sposobnost realizacije celostnih programov gibanja je:

a. kompleksnejša akcijska oblika s simultano obdelavo informacij

b. kompleksnejša akcijska oblika s sukcesivno obdelavo informacij

c. kompleksnejša akcijska oblika s hibridno obdelavo informacij

d. kompleksnejša akcijska oblika s standardno obdelavo informacij

\*a

Sposobnost realizacije celostnih programov gibanja je:

a. pojavna oblika koordinacije

b. pojavna oblika ravnotežja

c. pojavna oblika hitrosti

d. pojavna oblika preciznosti

\*a

Sposobnost realizacije celostnih programov gibanja je:

a. sposbnost učinkovite eliminacije motečih dejavnikov v osnovnem gibanju

b. sposbnost izvajanja gibov v ritmični obliki

c. sposbnost zaznavanja in izvajanja gibanja kot celote

d. sposbnost izvedbe gibanja v natančno določeni časovni sekvenci

\*c

S količino in kvaliteto gibalnih informacij, shranjenih v gibalnem spominu, je opredeljena oblika koordinacije, imenovana:

a. gibalno reševanje prostorskih problemov

b. gibalna realizacija celostnih programov gibanja

c. eksploatacija gibalnih informacij

d. koordinacija nog

\*c

Gibalna inteligenca je pojavna oblika koordinacije, ki se imenuje:

a. kinetična realizacija ritmičnih struktur

b. eksploatacija kinetičnih informacij

c. realizacija celostnih programov gibanja

d. kinetično reševanje prostorskih problemov

\*d

Edina topološko opredeljena pojavna oblika koordinacije se imenuje:

a. sposobnost timinga

b. sposobnost koordinacije telesa

c. sposobnost realizacije ritmičnih struktur

d. sposobnost koordinacije nog

\*d

Sposobnost kinetične realizacije ritmičnih struktur ima koliko pojavnih oblik?

a. tri

b. dve

c. eno

d. štiri

\*b

Med merske postopke za ugotavljanje koordinacije se uvršča le:

a. motorične teste

b. dinamometrijo

c. goniometrijo

d. morfološke teste

\*a

Pri tajmingu, ustreznost reakcije znotraj gibalne strukture, omogočajo:

a. kortikalni mehanizmi za časovno kontrolo gibanja

b. kortikalni mehanizmi za prostorsko kontrolo gibanja

c. subkortikalni mehanizmi za časovno kontrolo gibanja

d. subkortikalni mehanizmi za prostorsko kontrolo gibanja

\*c

Katero pojavno obliko, od navedenih, smo uvrstili v sklop koordinacije?

a. koordinacijo trupa

b. koordinacijo spodnjih okončin

c. koordinacijo telesa

d. koordinacijo gornjih okončin

\*b

Za ugotavljanje razvitosti katere sposobnosti se uporablja test Poligon vzvratno?

a. timing

b. koordinacija nog

c. gibalno reševanje prostorskih problemov

d. eksploatacija kinetičnih informacij

\*c

Test Koraki v stran se uporablja za ugotavljanje razvitosti:

a. timinga

b. realizacija celostnih programov

c. eksploatacije gibalnih informacij

d. koordinacije nog

\*b

Test Slalom z dvema žogama se uporablja za ugotavljanje razvitosti:

a. timinga

b. kinetičnega reševanja prostorskih problemov

c. eksploatacije gibalnih informacij

d. koordinacije spodnjih okončin

\*d

Test Preskakovanje palice se uporablja za ugotavljanje razvitosti:

a. eksplozivne moči

b. timinga

c. gibljivosti

d. koordinacije spodnjih okončin

\*b

Česa se ne more uporabiti pri razvoju sposobnosti za realizacijo celostnih programov gibanja?

a. postopnosti obremenjevanja

b. mnogokratnega ponavljanja

c. situacijske vadbe

d. vadbe po postajah

\*a

Sposobnost timinga se razvija:

a. situacijsko

b. segmentarno

c. intervalno

d. prostorsko

\*a

Za razvoj sposobnosti za eksploatacijo kinetičnih informacij je pomembno predvsem:

a. psihološka klima

b. morfološke značilnosti

c. socialno okolje

d. motorične lastnosti

\*c

Kateri motorični test se najpogosteje uporablja pri ugotavljanju sposbnosti kinetične realizacije ritmičnih struktur v lastnem ritmu?

a. udarjanje po horizontalnih ploščah

b. taping z roko

c. bobnanje z rokami

d. amortizacija žoge

\*c

Pri razvoju timinga se ne uporablja:

a. mnogokratnega ponavljanja gibalne naloge

b. vadbe posameznih delov gibalne naloge

c. situacijske vadbe

d. vadbe s časovno omejitvijo izvedbe gibalne naloge

\*b

Gibalno učenje je:

a. proces prilagajanja gibalnega ustroja na izvedbo novega gibanja

b. proces pridobivanja novih informacij pri pedagogiki

c. metodični postopek pridobivanja novih informacij v motoriki

d. postopek korektnega razvijanja motoričnih sposobnosti

\*a

Rezultat gibalnega učenja so:

a. gibalne sposobnosti

b. gibalne informacije

c. gibalne zmožnosti

d. gibalne spretnosti

\*d

Koliko faz gibalnega učenja poznamo v športu?

a. dve

b. tri

c. štiri

d. pet

\*c

Kateri od naštetih terminov ne označuje procesov v centralnem živčnem sistemu učenca, med gibalnim učenjem?

a. asociacija

b. avtomatizacija

c. koncentracija

d. stabilizacija

\*b

Kateri termini označujejo gibalni izraz učenca v različnih fazah gibalnega učenja (označi neustrezno)?

a. avtomatizacija

b. modifikacija

c. generalizacija

d. stabilizacija

\*d

Generalizacija, pri gibalnem učenju, je posledica aktivnosti v CŽS, ki se imenuje:

a. iradiacija

b. asociacija

c. koncentracija

d. stabilizacija

\*a

Avtomatizacija, pri gibalnem učenju, je posledica aktivnosti v CŽS, ki se imenuje:

a. iradiacija

b. asociacija

c. koncentracija

d. stabilizacija

\*d

Modifikacija, pri gibalnem učenju, je posledica aktivnosti v CŽS, ki se imenuje:

a. iradiacija

b. asociacija

c. koncentracija

d. stabilizacija

\*b

Diferenciacija, pri gibalnem učenju, je posledica aktivnosti v CŽS, ki se imenuje:

a. iradiacija

b. asociacija

c. koncentracija

d. stabilizacija

\*c

Posledice koncentracije v CŽS se pri gibalnem učenju kažejo v:

a. generalizaciji

b. diferenciaciji

c. avtomatizaciji

d. modifikaciji

\*b

Posledice stabilizacije v CŽS se pri gibalnem učenju kažejo v:

a. generalizaciji

b. diferenciaciji

c. avtomatizaciji

d. modifikaciji

\*c

Posledice iradiacije v CŽS se pri gibalnem učenju kažejo v:

a. generalizaciji

b. diferenciaciji

c. avtomatizaciji

d. modifikaciji

\*c

Posledice asociacije v CŽS se pri gibalnem učenju kažejo v:

a. generalizaciji

b. diferenciaciji

c. avtomatizaciji

d. modifikaciji

\*d

Kako se imenuje gibalni izraz učenca v drugi fazi gibalnega učenja?

a. generalizacija

b. iradiacija

c. diferenciacija

d. modifikacija

\*c

Katera od naštetih je poglavitna naloga učitelja v drugi fazi motoričnega učenja?

a. finalizacija

b. validacija

c. informacija

d. motivacija

\*d

Katere ukrepe uporablja učitelj v različnih fazah gibalnega učenja (označi neustrezno)?

a. finalizacija

b. modifikacija

c. korekcija

d. validacija

\*b

Poučevanje v prvi fazi gibalnega učenja zahteva od učitelja predvsem:

a. korekcijo

b. validacijo

c. informacijo

d. finalizacijo

\*c

Poučevanje v drugi fazi gibalnega učenja zahteva od učitelja predvsem:

a. korekcijo

b. validacijo

c. informacijo

d. finalizacijo

\*a

Poučevanje v tretji fazi gibalnega učenja zahteva od učitelja predvsem:

a. korekcijo

b. validacijo

c. informacijo

d. finalizacijo

\*d

Poučevanje v četrti fazi gibalnega učenja zahteva od učitelja predvsem:

a. korekcijo

b. validacijo

c. informacijo

d. finalizacijo

\*b

Generalizacija je proces v:

a. I. fazi v motoričnem učenju

b. II. fazi v motoričnem učenju

c. III. fazi v motoričnem učenju

d. IV. fazi v motoričnem učenju

\*a

Iradiacija je proces v:

a. I. fazi v motoričnem učenju

b. II. fazi v motoričnem učenju

c. III. fazi v motoričnem učenju

d. IV. fazi v motoričnem učenju

\*a

Asociacija je proces v:

a. I. fazi v motoričnem učenju

b. II. fazi v motoričnem učenju

c. III. fazi v motoričnem učenju

d. IV. fazi v motoričnem učenju

\*d

V kateri fazi motoričnega učenja je validacija poglavitna naloga učitelja?

a. v I. fazi

b. v VI. fazi

c. v IV. fazi

d. v III. fazi

\*c

Iradiacija, pri motoričnem učenju, pomeni:

a. osredotočenje

b. razpršenost

c. ustalitev

d. združevanje

\*b

Generalizacija, pri gibalnem učenju, pomeni:

a. posplošitev

b. razpršenost

c. ustalitev

d. združevanje

\*a

Naloga učitelja v četrti fazi motoričnega učenja je:

a. informiranje

b. motiviranje

c. dopolnjevanje

d. potrjevanje

\*d

Zunanji krog regulacije gibanja je:

a. regulacijski proces motoričnega učenja, ki temelji na informacijah iz okolja

b. regulacijski proces pomemben pri usklajevanju gibov znotraj cikličnih gibanj

c. regulacijski proces motoričnega učenja, ki temelji na informacijah iz telesa vadečega

d. regulacijski proces povezan z dejavnostjo linijskih sodnikov na krožnih tekmovališčih

\*a

Notranji krog regulacije gibanja je:

a. regulacijski proces motoričnega učenja, ki temelji na informacijah iz okolja

b. regulacijski proces pomemben pri usklajevanju gibov znotraj cikličnih gibanj

c. regulacijski proces motoričnega učenja, ki temelji na informacijah iz telesa vadečega

d. regulacijski proces povezan z dejavnostjo linijskih sodnikov na krožnih tekmovališčih

\*c

Elementi, ki omogočajo delovanje zunanjega kroga regulacije gibanja so (označi neustrezno):

a. eferentne živčne poti

b. gibalni programi

c. aferentne živčne poti

d. pedagog

\*b

Zunanji krog regulacije gibanja je pomemben:

a. v III. fazi motoričnega učenja

b. v II. in III. fazi motoričnega učenja

c. v I. in II. fazi motoričnega učenja

d. v I. fazi motoričnega učenja

\*c

Zunanji krog regulacije gibanja se prične pri:

a. proprioreceptorjih

b. aferentnih živčnih poteh

c. interoreceptorjih

d. eferentnih živčnih poteh

\*a

Informacije za uspešno delovanje notranjega kroga regulacije gibanja se pridobivajo preko:

a. aferentnih živčnih poti

b. interoreceptorjev

c. eferentnih živčnih poti

d. eksteroreceptorjev

\*b

Uravnavanje in kontrola gibanja na osnovi notranjega kroga regulacije poteka po načelih:

a. inverzne regulacije gibanja

b. sosledja posameznih členov gibalne naloge

c. recipročne inhibicije gibanja

d. združitve vseh členov gibalne naloge

\*b

Kakšno obliko ima krivulja gibalnega učenja?

a. je koničasta

b. je ležeč in obrnjen s

c. je premočrtna

d. je ležeč z

\*b

Kaj je plato motoričnega učenja?

a. nivo do katerega lahko vadeči sprejema gibalna znanja

b. osnova za pridobivanje specialnih športnih znanj

c. širina gibalnih možnosti v športni panogi

d. zastoj v napredku motoričnega učenja

\*d

Kateri so notranji dejavniki motoričnega učenja (označi neustrezno)?

a. konativne lastnosti

b. motorične sposobnosti

c. naravne danosti

d. kognitivne lastnosti

\*c

Kako se opredeli motorična sposobnost imenovana hitrost?

a. sposobnost hitrega izvajanja gibanj v prostoru

b. sposobnost izvedbe gibanja v najkrajšem možnem času

c. sposobnost hitrega premagovanja razdalj v prostoru

d. sposobnost premagovanja razdalj v najkrajšem možnem času

\*b

Biološki dejavnik hitrosti je:

a. motivacija

b. mišični tonus

c. struktura mišičnih vlaken

d. aktivnost gibalnih centrov

\*c

Fiziološki dejavniki hitrosti so (označi neustrezno):

a. motivacija

b. mišični tonus

c. prevodnost živčnih poti

d. aktivnost gibalnih centrov

\*a

Center za inverzno regulacijo gibanja je pomemben dejavnik pri izrazu:

a. gibljivosti

b. moči

c. hitrosti

d. preciznosti

\*c

Inverzna regulacija gibanja je pomembna predvsem pri:

a. sekvencionalni hitrosti

b. hitrosti enostavnega giba

c. hitrosti reakcije

d. premočrtni hitrosti

\*a

Psihološki dejavnik hitrosti je:

a. prevodnost živčnih poti

b. motivacija

c. kortikalni gibalni center

d. mišični tonus

\*b

Katera gibalna sposobnost ne spada med dejavnike, ki pogojujejo hitrost?

a. koordinacija

b. moč

c. gibljivost

d. ravnotežje

\*d

Katero izmed navedenih ne prištevamo k pojavnim oblikam hitrosti?

a. hitrost sestavljenih gibov

b. hitrost enostavnega giba

c. hitrost alternativnih gibov

d. hitrost reakcije

\*a

Kaj je inverzna regulacija gibanja?

a. hiter prehod iz mišične kontrakcije v sprostitev

b. zavestna kontrola gibanja

c. hiter preklop iz ekscentrične v koncentrično kontrakcijo

d. podzavestna kontrola gibanja

\*a

Kaj so agonisti?

a. mišice, ki so pasivne

b. mišice, ki so najmočnejše

c. mišice, ki so aktivne

d. mišice, ki so najšibkejše

\*c

Inverzna regulacija gibanja je:

a. regulacija nepovezanih gibov v športni aktivnosti

b. hitro spreminjanje aktivnosti mišice pri izmeničnih gibih

c. hiter preklop iz ekscentrične v koncentrično kontrakcijo

d. povratna regulacija gibov v kompleksnih gibanjih

\*b

ATP (adenozintrifosfat) je:

a. gorivo za mišično delo

b. hormon za rast mišic

c. poživilo za vzdržljivostne športnike

d. vitaminski dodatek hrani

\*a

Hitrost se običajno pojavlja kot (označi neustrezno):

a. hitrost enostavnega giba

b. hitrost alternativnih gibov

c. hitrost opravljanja gibanja

d. hitrost reakcije

\*c

Pojavna oblika hitrosti, ki se meri laboratorijsko je:

a. sekvencionalne hitrosti

b. hitrosti enostavnega giba

c. frekvenca gibanja

d. hitrosti premikanja v prostoru

\*b

Hitrost reakcije se meri z:

a. motoričnimi testi

b. psihološkimi testi

c. laboratorijskimi testi

d. orientacijskimi normativi

\*c

Motorični test za merjenje hitrosti je:

a. sprint 20 m z visokim startom

b. preskakovanje klopi

c. suvanje težke žoge s prsi

d. sprint 20 m z letečim startom

\*d

Motorični test za merjenje hitrosti je:

a. sprint 20 m z visokim startom

b. poligon vzvratno

c. taping z nogo

d. preskakovanje klopi

\*c

Taping je test za merjenje:

a. frekvence

b. repetitivne moči

c. hitrosti enostavnega giba

d. gibljivosti

\*a

Posreden razvoj hitrosti temelji na:

a. hitrem izvajanju osnovnih gibov

b. velikem številu ponovitev giba

c. razvoju drugih motoričnih sposobnosti

d. izvajanju hitrih gibov v olajšanih pogojih

\*c

Hitrost se posredno izboljšuje z razvojem (označi neustrezno):

a. koordinacije

b. gibljivosti

c. vzdržljivosti

d. moči

\*c

Neposreden razvoj hitrosti temelji na (označi neustrezno):

a. hitrem izvajanju osnovnih gibov

b. velikem številu ponovitev giba

c. razvoju drugih gibalnih sposobnosti

d. izvajanju hitrih gibov v olajšanih pogojih

\*c

Kaj so to anaerobni alaktatni energijski procesi?

a. tvorjenje energije v mišici iz laktatov

b. tvorjenje energije v mišici brez prisotnosti kisika

c. tvorjenje energije v mišici ob prisotnosti zraka

d. tvorjenje energije v mišici brez kreatin fosfata

\*b

Aktivni odmori, med ponovitvami gibanja znotraj serije, pri neposrednem treningu hitrosti, so dolgi:

a. več kot 10 min.

b. manj kot 3 min.

c. do 5 min.

d. med 5 in 10 min.

\*c

Zakaj so pri treningu hitrosti med ponovitvami potrebni aktivni odmori?

a. zaradi ohranjanja delovanja gibalnih centrov

b. zaradi hitrejše regeneracije mišic

c. zaradi zmanjšanja kisikovega dolga

d. zaradi nadomestitve energijskih tvarin v mišicah

\*a

Aktivni odmor pri razvoju hitrosti pomeni:

a. izvajanje razteznih gimnastičnih vaj

b. izvajanje aktivnosti z manjšo intenzivnostjo

c. izvajanje drugih športnih dejavnosti

d. izvajanje sprostilnih dejavnosti v vodi

\*b

Katero od naštetih sredstev se ne uporablja za razvoj hitrosti?

a. gimnastične vaje

b. naravne oblike gibanja

c. elementarne igre

d. avtovleka

\*d

Koliko ponovitev naloge z maksimalno hitrostjo se priporoča pri treningu hitrosti znotraj ene serije?

a. 5 - 10

b. 3 - 5

c. 4 - 8

d. do 15

\*b

Kaj je ravnotežje?

a. sposobnost natančne določitve smeri in intenzivnosti kompenzacijskih gibov

b. sposobnost vztrajanja v pokončnem položaju

c. sposobnost zadrževanja položaja na zmanjšani podporni ploskvi

d. sposobnost stabilnega gibanja v oteženih pogojih

\*a

Za oblikovanje kompenzacijskih programov pri ravnotežju je potrebna:

a. eferentna sinteza informacij iz okolja

b. eferentna sinteza informacij iz lastnega telesa in iz okolja

c. aferentna sinteza informacij iz okolja in iz lastnega telesa

d. aferentna sinteza informacij iz lastnega telesa

\*c

Kinestetična čutila se nahajajo v (označi neustrezno):

a. tetivah

b. kosteh

c. mišicah

d. sklepih

\*b

Kakšna obdelava informacij se vrši pri ohranjanju ravnotežnega položaja?

a. simultana

b. hibridna

c. mešana

d. sukcesivna

\*d

Katero od naštetih čutil nima vloge pri ohranjanju ravnotežnega položaja?

a. akustični receptorji

b. kineziometrični receptorji

c. taktilni receptorji

d. vidni receptorji

\*b

Kinestetična čutila so (označi nepravilno):

a. Golgijev tetivni organ

b. mišično vreteno

c. vestibularni aparat

d. sklepni receptorji

\*c

Vestibularni aparat je:

a. center za ravnotežje

b. ravnotežni aparat v sklepih

c. center za analizo ravnotežnih informacij

d. ravnotežni organ v srednjem ušesu

\*d

Vestibularni aparat je:

a. sklepni receptor

b. ravnotežni organ

c. akustično čutilo

d. motorični center

\*b

Semicirkularni kanali se nahajajo:

a. v vestibularnem aparatu

b. v Golgijevem organu

c. v mišičnem vretenu

d. v malih možganih

\*a

Center za ravnotežje se nahaja:

a. v velikih možganih

b. v malih možganih

c. v srednjih možganih

d. v hrbtenjači

\*b

Refleksni regulacijski mehanizmi za ravnotežje se aktivirajo v:

a. kinestetičnih čutilih

b. ravnotećnem organu

c. centru za ravnotežje

d. taktilnih receptorjih

\*c

Koliko pojavnih oblik ravnotežja poznamo?

a. eno

b. štiri

c. dve

d. tri

\*c

Katera od naštetih je pojavna oblika ravnotežja?

a. sposobnost vzpostavljanja ravnotežnega položaja

b. sposobnost statičnega ravnotežja

c. sposobnost rušenje ravnotežnega položaja

d. sposobnost dinamičnega ravnotežja

\*a

Laboratorijske meritve ravnotežja se imenujejo:

a. dinamometrija

b. goniometrija

c. biometrija

d. tenziometrija

\*d

Motorični testi ravnotežja se običajno izvajajo (označi neustrezno):

a. ob izključitvi čutila vida

b. ob izključitvi čutila sluha

c. na zmanjšani podporni ploskvi

d. ob motenju vestibularnega aparata

\*b

Test Stoja na T klopci vzdolž se uporablja za ugotavljanje:

a. sposobnosti dinamičnega ravnotežja

b. sposobnosti vzpostavljanja ravnotežnega položaja

c. sposobnosti ohranjanja ravnotežnega položaja

d. sposobnosti rušenja ravnotežnega položaja

\*c

Test Stoja na gredici po obratih se uporablja za ugotavljanje:

a. sposobnosti dinamičnega ravnotežja

b. sposobnosti vzpostavljanja ravnotežnega položaja

c. sposobnosti ohranjanja ravnotežnega položaja

d. sposobnosti rušenja ravnotežnega položaja

\*b

Razvoj sposobnosti vzpostavljanja ravnotežnega položaja temelji:

a. na predhodnem motenju vestibularnega aparata

b. na rušenju ravnotežnega položaja

c. na zmanjševanju podporne ploskve

d. na izključevanju čutil

\*a

Trening za razvoj sposobnosti ohranjanja ravnotežja temelji na (označi neustrezno):

a. rušenju ravnotežja

b. izključevanju čutil

c. motenju ravnotežnega organa

d. zmanjševanju podporne ploskve

\*c

Ohranjanje ravnotežnega položaja se vadi (označi neustrezno):

a. situacijsko

b. z mnogokratnim ponavljanjem

c. v stresnih pogojih

d. z motenjem vestibularnega aparata

\*d

Vzpostavljanje ravnotežnega položaja se vadi (označi neustrezno):

a. situacijsko

b. z rušenjem ravnotežnega položaja

c. v stresnih pogojih

d. z motenjem vestibularnega aparata

\*b

Koeficient prirojenosti ravnotežja je:

a. .50

b. .80

c. .95

d. ni znano

\*d

Kako se imenuje sposobnost za natančno določitev smeri in intenzivnosti gibanja v prostoru?

a. ravnotežje

b. timing

c. preciznost

d. hitrost

\*c

Koliko hipotetičnih pojavnih oblik preciznosti smo predstavili?

a. 2

b. 3

c. 4

d. 5

\*a

Kateri od navedenih terminov ne označuje pojavne oblike preciznosti?

a. sposobnost zadevanja cilja z vodenim projektilom

b. sposobnost zadevanja cilja z lansiranim projektilom

c. sposobnost zadevanja cilja z vrženim projektilom

d. sposobnost zadevanja cilja z namerjenim projektilom

\*d

Realizacija programov preciznosti je odvisna (označi neustrezno):

a. od osnovnih gibalnih sposobnosti

b. od čutila vida

c. od funkcionalnih sposobnosti

d. od kinestetičnih čutil

\*c

Za sposobnost zadevanja z lansiranim projektilom je značilno,:

a. da se na osnovi enkratne informacije izdela program gibanja

b. da se lahko ves čas vpliva na smer in hitrost gibanja

c. da se na osnovi nenehnega dotoka informacij gibanje korigira

d. da se krivuljo gibanja projektila lahko spreminja

\*a

Pri kateri športni igri se cilja ne zadeva z vodenim projektilom?

a. hokej

b. rokomet

c. košarka

d. nogomet

\*b

Pri katerem športu se cilja običajno ne zadeva z lansiranim projektilom?

a. sabljanje

b. odbojka

c. golf

d. kegljanje

\*a

Alpski smučar na tekmi predstavlja:

a. lansiran projektil

b. sploh ni projektil

c. voden projektil

d. namerjen projektil

\*c

Pri sposobnosti zadevanja z vodenim projektilom se pojavlja:

a. vzporedna obdelava informacij

b. hkratna obdelava informacij

c. zaporedna obdelava informacij

d. mešana obdelava informacij

\*c

Za ugotavljanje preciznosti se v športu običajno uporabljajo:

a. laboratorijski testi

b. orientacijski normativi

c. osnovni gibi z bremenom

d. situacijski motorični testi

\*d

Test Ciljanje z dolgo palico se uporablja za ugotavljanje sposobnosti:

a. zadevanja z lansiranim projektilom

b. ohranjanja ravnotežnega položaja

c. zadevanja z vodenim projektilom

d. vzpostavljanja ravnotežnega položaja

\*c

Značilnosti testov za ugotavljanje preciznosti v športu so (označi neustrezno):

a. testi prostorsko omejeni

b. testi so situacijski

c. testi se večkrat ponavljajo

d. testi imajo natančno predpisano gibanje

\*a

Zakaj se preciznost običajno vadi situacijsko?

a. zaradi vpliva emocij nanjo

b. zaradi slabšega poznavanja njene strukture

c. zaradi negativnih vplivov utrujenosti

d. zaradi postopnosti obremenjevanja

\*b

Kako se običajno vadi preciznost?

a. situacijsko

b. postopno

c. oteženo

d. permanentno

\*a

Kako se imenuje proces, ki omogoča sprotne popravke gibalnega programa?

a. proces regeneracije

b. proces regulacije

c. proces reaferentacije

d. proces reformacije

\*c

Kaj mora vključevati trening preciznosti (označi neustrezno)?

a. načelo postopnega obremenjevanja

b. situacijsko vadbo

c. večkratno ponavljanje

d. vadbo v spočitem stanju

\*d

Katero od naštetih športnih sredstev ima lokalni vpliv na gibalni ustroj človeka?

a. elementarne igre

b. gimnastične vaje

c. motorični testi

d. naravne oblike gibanja

\*b

Kateri elementi gibanja omogočajo doseganje lokalnih učinkov gimnastičnih vajah?

a. časovni in prostorski

b. anatomski in funkcionalni

c. biološki in psihološki

d. topološki in fiziološki

\*a

Časovni element izvedbe gimnastičnih vaj je:

a. tempo

b. amplituda

c. ravnina

d. obdobje

\*a

Prostorski element izvedbe gimnastičnig vaj je:

a. ritem

b. amplituda

c. področje

d. način

\*b

Z ritmom se v gimnastični vaji :

a. določi tempo izvedbe gibov

b. določi amplitudo pomembnejših gibov

c. poudari pomembnost posameznih gibov

d. poudari razpon izbranih gibov

\*c

Stopnje funkcionalne analize gimnastičnih vaj so (označi neustrezno):

a. izvedba

b. vodenje

c. lokacija

d. smoter

\*b

Stopnje funkcionalne analize gimnastičnih vaj so (označi neustrezno):

a. posredovanje

b. organizacija

c. lokacija

d. smoter

\*a

V kateri stopnji funkcionalne analize se izvede topološka izbira telesnega segmenta, za vpliv gimnastične vaje?

a. tretji

b. prvi

c. četrti

d. drugi

\*d

Katere cilje se lahko doseže s posamezno gimnastično vajo (označi neustrezno)?

a. krepitev

b. sprostitev

c. ogrevanje

d. raztezanje

\*c

Vaje elongacije so:

a. krepilne gim. vaje

b. raztezne gim. vaje

c. ogrevalne gim. vaje

d. sprostilne gim. vaje

\*b

Mišično napenjanje označuje izraz:

a. elongacija

b. relaksacija

c. kontrakcija

d. erekcija

\*c

Katero od navedenih gibalnih sposobnosti z gimnastičnimi vajami ne moremo razvijati?

a. koordinacijo

b. gibljivost

c. ravnotežje

d. moč

\*c

Katere gimnastične vaje so pri šolski mladini kontraindicirane glede na njihovo dolgotrajno sedenje?

a. krepilne vaje za upogibalke kolka

b. krepilne vaje za upogibalke trupa

c. raztezne vaje za upogibalke kolena

d. raztezne vaje za upogibalke ramenskega obroča

\*a

Katerega od naštetih ciljev se ne more doseči s kompleksi gimnastičnih vaj?

a. razvoj hitrosti

b. razvoj moči

c. razvoj aerobnih sposobnosti

d. razvoj gibljivosti

\*a

Kateri od navedenih kompleksov gimnastičnih vaj ne obstaja?

a. kompleks za razvoj aerobnih sposobnosti

b. kompleks za zmanjšanje poporodnih težav

c. kompleks za razvoj preciznosti

d. kompleks za odpravljanje slabe drže

\*c

V katerem kompleksu gimnastičnih vaj se običajno ne uporablja krepilnih vaj?

a. v kompleksu za specialno ogrevanje

b. v kompleksu za razvoj moči

c. v kompleksu za splošno ogrevanje

d. v kompleksu za korektivno gimnastiko

\*a

V katerem delu vadbene enote se uporablja kompleks gimnastičnih vaj za specialno ogrevanje?

a. v glavne delu

b. v zaključnem delu

c. v ogrevalnem delu

d. v pripravljalnem delu

\*d

Kateri tipi gimnastičnih vaj morajo biti vključeni v kompleks za splošno ogrevanje (označi neustrezno )?

a. raztezne gimastične vaje

b. sprostilne gimastične vaje

c. ogrevalne gimastične vaje

d. krepilne gimastične vaje

\*c

Katera od naštetih ni značilnost kompleksov za splošno ogrevanje?

a. topološki pristop k obdelavi segmentov

b. uporaba le razteznih in sprostilnih gimastične vaj

c. kompleksnost vpliva gimastične vaj na telo

d. postopnost pri obremenjevanju telesa

\*b

Z obdelavo katerega dela telesa naj bi se pričel kompleks gimnastičnih vaj za splošno ogrevanje?

a. glava in vrat

b. ramenski obro in roke

c. trup

d. medenični obroč in noge

\*b

Kompleks gimnastičnih vaj za specialno ogrevanje vsebuje:

a. raztezna, krepilne in sprostilne gimnastične vaje

b. samo raztezne gimnastične vaje

c. raztezne in sprostilne gimnastične vaje

d. samo sprostilne gimnastične vaje

\*c

V kateri kompleks gimastičnih vaj se običajno uvršča kroženje z glavo?

a. kompleks za psihofizično umiritev

b. kompleks za splošno ogrevanje

c. kompleks za specialno ogrevanje

d. kompleks za razvoj koordinacije

\*c

V kateri kompleks gimastičnih vaj se običajno uvršča kroženje z rokami?

a. kompleks za psihofizično umiritev

b. kompleks za splošno ogrevanje

c. kompleks za specialno ogrevanje

d. kompleks za razvoj koordinacije

\*b

Koliko rekvizitov se običajno uporabi v sklopu enega kompleksa gimnastičnih vaj za splošno ogrevanje?

a. samo enega

b. do dva

c. tri

d. poljubno

\*a

Kroženje z rokami se uporablja:

a. v kompleksu ginastičnih vaj za specialno ogrevanje

b. v kompleksu ginastičnih vaj za razvoj gibljivosti

c. v kompleksu ginastičnih vaj za splošno ogrevanje

d. v kompleksu ginastičnih vaj za psihofizično umiritev

\*c

Kroženje z dlanmi se običajno uporablja:

a. v kompleksu ginastičnih vaj za specialno ogrevanje

b. v kompleksu ginastičnih vaj za razvoj gibljivosti

c. v kompleksu ginastičnih vaj za splošno ogrevanje

d. v kompleksu ginastičnih vaj za psihofizično umiritev

\*a

V kompleksu za specialno ogrevanje se gimastične vaje ne smejo organizirati:

a. z izmeničnimi zamahi različnih segmentov

b. z usmerjenim vplivom na posamezne mišične skupine

c. v kombinaciji samo razteznih in sprostilnih vaj

d. samo s kroženji v skočnem sklepu

\*a

Kako mora biti organizirana posamezna gimnastična vaja v kompleksu za specialno ogrevanja?

a. vključeni le sestavljeni gibi segmenta

b. vključeni le ponavljajoči se gibi segmenta

c. vključeni le enostavni gibi segmenta

d. vključeni le več smerni gibi segmenta

\*c

Ogrevanje, v pripravljalnem delu vadbene enote, je sestavljeno iz:

a. kompleksa gimn. vaj za splošno ogrevanje + kompleksa gimn. vaj specialno ogrevanje

b. uvodnega dinamičnega gibanja + kompleksa gimn. vaj za specialno ogrvanje

c. uvodnega dinamičnega gibanja + kompleksa gimn. vaj za splošno ogrevanje + kompleksa gimn. vaj specialno ogrvanje

d. kompleksa gimn. vaj za splošno ogrevanje + uvodnega dinamičnega gibanja

\*c

S katerim delom telesa se naj bi pričel kompleks gimnastičnih vaj za splošno ogrevanje?

a. trup

b. glava in vrat

c. noge

d. ramenski obroč

\*d

Z obdelavo katerega dela telesa naj bi se pričel kompleks gimnastičnih vaj za specialno ogrevanje?

a. z ramenskim obročem

b. z delom telesa izbranim najviše

c. z delom telesa izbranim najniže

d. z glavao in vratom

\*b

Koliko gimnastičnih vaj naj vsebuje kompleks za specialno ogrevanje?

a. 10 - 12

b. glede na obremenitev

c. 8 - 10

d. glede na čas

\*b

Koliko gimnastičnih vaj običajno vsebuje kompleks za specialno ogrevanje?

a. do 4

b. 4 - 6

c. 6 - 8

d. 8 - 10

\*a

Katere tipe gimastičnih vaj mora vsebovati kompleks za razvoj moči (označi neustrezno)?

a. sprostilne gimastične vaje

b. krepilne gimastične vaje

c. raztezne gimastične vaje

d. ogrevalne gimastične vaje

\*d

Kako se izvaja raztezanje v kompleksu za psihofizično sprostitev?

a. statično po postopku napni - popusti - raztegni

b. balistično z maksimalnimi amplitudami

c. statično po postopku enostavnega raztezanja

d. balistično z optimalnimi amplitudami

\*c

Kater tip gimnastičnih vaj se uporablja v kompleksih za psihofizično sporostitev?

a. aktivne krepilne vaje

b. dinamične raztezne vaje

c. pasivne krepilne vaje

d. statične raztezne vaje

\*d

Kako imenujemo komplekse gimnastičnih vaj, ki se uporabljajo pri korektivni, proizvodni, porodni gimnastiki ipd.?

a. kompleksi gimnastičnih vaj za splošno krepitev

b. kompleksi gimnastičnih vaj za posebne namene

c. kompleksi gimnastičnih vaj za splošno ogrevanje

d. kompleksi gimnastičnih vaj za posebno sprostitev

\*b

Kateri od naštetih se ne uporablja kot kriterij za natančno določitev gibanja?

a. časovni

b. funkcionalni

c. topološki

d. prostorski

\*a

Kateri termin označuje enega od osnovnih funkcionalnih gibalnih aktov, ki se izvajajo s telesnimi segmenti?

a. krčenje

b. sukanje

c. ulekovanje

d. kroženje

\*b

Kateri od navedenih terminov ne označuje osnovnega funkcionalnega gibalnega akta s telesnim segmentom?

a. upogibanje

b. primikanje

c. sukanje

d. kroženje

\*d

V kateri ravnini se izvede iztegnitev v ramenskem obroču?

a. horizontalni

b. vertikalni

c. sagitalni

d. frontalni

\*c

Kroženje z rokami se uvršča med:

a. krepilne gimastične vaje

b. sprostilne gimastične vaje

c. koordinacijske gimastične vaje

d. raztezne gimastične vaje

\*d

Z zibi, v opori spredaj, čepno na desni, zanožno z levo, se vpliva:

a. raztezno na iztegovalke kolena desne noge

b. krepilno na upogibalke kolena desne noge

c. krepilno na iztegovalke kolka leve noge

d. raztezno na upogibalke kolka leve noge

\*a

Z zamahi v odročenje nazaj se raztezajo:

a. iztegovalke ramenskega obroča

b. upogibalke ramenskega obroča

c. horizontalne iztegovalke ramenskega obroča

d. horizontalne upogibalke ramenskega obroča

\*d

Horizontalne iztegovalke ramenskega obroča se raztezajo z:

a. zamahi v predročenje not

b. zamahi v zaročenje gor

c. zamahi v odročenje nazaj

d. zamahi v priročenje dol

\*a

Dvig do prednoženja, v prosti vesi hrbtno na letvenik, omogočijo:

a. upogibalke trupa

b. iztegovalke trupa

c. upogibalke kolka

d. iztegovalke kolka

\*c

Zamahi z nogo, v bočni ravnini naprej, raztezajo:

a. upogibalke kolka

b. upogibalke kolena

c. iztegovalke kolena

d. iztegovalke kolka

\*d

Osnovne telesne ravnine, ki opredeljujejo gibanje človeka so (označi napačno):

a. sagitalna

b. vertikalna

c. horizontalna

d. frontalna

\*b

Čiste opore so (označi napačno):

a. stoje

b. vese

c. sedi

d. leže

\*b

Leža hrbtno skrčeno pomeni:

a. trup je v leži upognjen naprej

b. noge so v leži skrčene

c. telo je v leži skrčeno

d. roke in noge so v leži skrčene

\*b

Pri čepu rezklepno so:

a. kolena skupaj, stopala narazen

b. kolena skupaj, stopala skupaj

c. kolena narazen, stopala skupaj

d. kolena narazen, stopala narazen

\*c

Klek koračno z levo pomeni:

a. leva noga oprta na koleno, desna na stopalo

b. desna noga oprta na koleno, leva iztegnjena naprej

c. leva noga oprta na koleno, desna iztegnjena naprej

d. desna noga oprta na koleno, leva na stopalo

\*d

Zgiba je:

a. opora na skrčenih rokah

b. opora na iztegnjenih rokah

c. vesa na skrčenih rokah

d. vesa na iztegnjenih rokah

\*c

Obrat je:

a. rotacija telesa

b. rotacija trupa

c. rotacija telesnega segmenta

d. rotacija okončine

\*a

Pirueta spada k:

a. sukanjem

b. vrtenjem

c. kroženjem

d. obratom

\*d

Stoja koračno pomeni, da se teža telesa:

a. razporedi na obe nogi

b. prenese na izkoračeno nogo

c. ohrani na stojni nogi

d. razdeli na prednjo nogo

\*a

Pri stoji odnožno je teža telesa na:

a. izkoračeni nogi

b. odnoženi nogi

c. stojni nogi

d. zamašni nogi

\*c

Suvanje težke žoge s prsi je krepilna vaja za:

a. upogibalke rok

b. iztegovalke zapestja

c. iztegovalke komolca

d. upogibalke ramen

\*c

Zmah s težko žogo iz predročenja dol do vzročenja je:

a. raztezna vaja za upogibalke ramen

b. krepilna vaja za iztegovalke ramen

c. raztezna vaja za upogibalke komolca

d. krepilna vaja za iztegovalke komolca

\*b

Opora spredaj, ležno, uleknjeno, je:

a. raztezna vaja za iztegovalke trupa

b. krepilna vaja za iztegovalke trupa

c. krepilna vaja za upogibalke trupa

d. raztezna vaja za upogibalke trupa

\*d

Vzkloni trupa iz predklona, s težko žogo na plečih so:

a. raztezna vaja za iztegovalke trupa

b. krepilna vaja za iztegovalke trupa

c. krepilna vaja za upogibalke trupa

d. raztezna vaja za upogibalke trupa

\*b

Prehod iz odklona do vertikalnega položaja se imenuje:

a. dvig

b. vzravnava

c. iztegnitev

d. vzklon

\*d

Vzravnava je:

a. prehod iz predklona v klon

b. prehod iz polčepa v stojo

c. prehod iz skleka v oporo

d. prehod iz stoje v vzpon

\*b

Kroženje raznoročno pomeni:

a. ena roka za drugo v isto smer

b. obe roki hkrati v nasprotno smer

c. vsaka roka posebej v isto smer

d. obe roki hkrati v isto smer

\*a

Pri kompleksih gimnstičnih vaj za jutranjo gimnastiko je poudarek na:

a. krepilnih vajah

b. razteznih vajah

c. statičnih vajah

d. sprostilnih vajah

\*b

Glede na kriterij uporabe pripomočkov, se gimnastične vaje delijo na (označi neustrezno):

a. gimnastične vaje s pomožnimi orodji

b. gimnastične vaje v dvojicah

c. gimnastične vaje z letveniki

d. gimnastične vaje z drobnimi rekviziti

\*c

Ali se lahko gimnastične vaje uprabijo za razvoj koordinacije?

a. nikoli

b. redko

c. pogosto

d. vedno

\*b

Pri izvajanju sklec se krepijo:

a. upogibalke komolca

b. iztegovalke zapestja

c. iztegovalke komolca

d. upogibalke zapestja

\*c

Pri spori so najbolj obremenjene:

a. upogibalke rok in ramenskega obroča

b. iztegovalke rok in ramenskega obroča

c. upogibalke rok in iztegovalke ramenskega obroča

d. iztegovalke rok in upogibalke ramenskega obroča

\*b

Z zibi v predklonu vodoravno se vpliva:

a. krepilno na iztegovalke trupa

b. raztezno na iztegovalke kolka

c. raztezno na iztegovalke trupa

d. krepilno na iztegovalke kolka

\*b

Zamah v odnoženje je:

a. pasivna dinamična raztezna vaja

b. pasivna statična raztezna vaja

c. aktivna dinamična raztezna vaja

d. aktivna statična raztezna vaja

\*c

Čelni razkorak, se uporablja kot:

a. pasivna dinamična raztezna vaja

b. aktivna statična raztezna vaja

c. aktivna dinamična raztezna vaja

d. pasivna statična raztezna vaja

\*d

Zibi trupa v predklonu vodoravno, z oporo na letveniku vzročeno, se uporabljajo kot:

a. pasivna dinamična raztezna vaja

b. pasivna statična raztezna vaja

c. aktivna dinamična raztezna vaja

d. aktivna statična raztezna vaja

\*a

Predklon v sedu, s prijemom za stopala je:

a. pasivna dinamična raztezna vaja

b. pasivna statična raztezna vaja

c. aktivna dinamična raztezna vaja

d. aktivna statična raztezna vaja

\*b

Zibi trupa v predklonu vodoravno, z oporo spredaj na letveniku, vzročeno, se uporabljajo kot:

a. krepilna vaja za iztegovalke ramen

b. raztezna vaja za iztegovalke ramen

c. krepilna vaja za upogibalke ramen

d. raztezna vaja za upogibalke ramen

\*d

Pri čelnem razkoraku se raztezajo:

a. primikalke kolka

b. iztegovalke kolka

c. odmikalke kolka

d. upogibalke kolka

\*a

Z zibi v predklonu vodoravno se raztezajo:

a. iztegovalke kolena

b. iztegovalke trupa

c. iztegovalke ramena

d. iztegovalke kolka

\*d

Zamah v odnoženje omogočijo:

a. primikalke kolka

b. iztegovalke kolka

c. odmikalke kolka

d. upogibalke kolka

\*c

Katera je edina rotacija, ki se prišteva k osnovnim gibom telesnih segmentov?

a. obrati

b. suki

c. valjanja

d. kroženja

\*b

Termin sukanje označuje gibe:

a. samo okončin

b. celega telesa

c. telesnih segmentov

d. samo trupa

\*c

Katere od naštetih mišičnih skupin nimamo v predelu komolca?

a. primikalke

b. iztegovalke

c. upogibalke

d. sukalke

\*a

Primikanje roke se izvede v:

a. čelni ravnini

b. vertikalni ravnini

c. bočni ravnini

d. horizontalni ravnini

\*a

Addukcija je:

a. upogibanje

b. odmikanje

c. iztegovanje

d. primikanje

\*d

Abdukcija je:

a. upogibanje

b. odmikanje

c. iztegovanje

d. primikanje

\*b

V predelu medeničnega obroča imamo mišične skupine (označi neustrezno):

a. iztegovalke

b. bočne upogibalke

c. primikalke

d. sukalke

\*b

Mišica lahko manifestira delo samo:

a. z elongacijo

b. z relaksacijo

c. z generacijo

d. s kontrakcijo

\*d

Kako se imenujejo mišice, ki vračajo segment v izhodiščni položaj?

a. sinergisti

b. silogisti

c. antagonisti

d. agonisti

\*c

Mišice, ki sodelujejo pri izvedbi giba v dveh sklepih:

a. imajo v vsakem sklepu nasprotno vlogo

b. nimajo stalne vloge v posameznem sklepu

c. imajo v obeh sklepih enako vlogo

d. ni pravila za njihovo delovanje

\*a

Kadar se mišični pripoji, sproščene mišice, oddaljujejo zaradi delovanja zunanje sile, se to imenuje:

a. relaksacija

b. kontrakcija

c. elongacija

d. erekcija

\*c

Kadar se mišični pripoji oddaljujejo, ker je zunanja sila večja od sile, ki jo razvije mišica, se to imenuje:

a. elongacija

b. ekscentrična kontrakcija

c. koncentrična kontrakcija

d. relaksacija

\*b

Pri zgibah se krepijo:

a. upogibalke komolca

b. iztegovalke zapestja

c. upogibalke zapestja

d. iztegovalke komolca

\*a

Dinamično krepitev upogibalk trupa se doseže:

a. z dvigi nog do prednoženja, v vesi

b. z dvigi trupa v hrbtni leži skrčeno

c. z dvigi trupa v trebušni leži skrčeno

d. z dvigi nog do prednoženja skrčeno, v vesi

\*b

Horizontalne upogibalke ramena omogočajo izvedbo:

a. zaročenja iz odročenja

b. priročenja iz odročenja

c. vzročenja iz odročenja

d. predročenja iz odročenja

\*d

Pri vzponu se krepijo:

a. iztegovalke gležnja

b. iztegovalke kolena

c. iztegovalke kolka

d. iztegovalke trupa

\*a

Pri vzpori se krepijo:

a. iztegovalke gležnja

b. iztegovalke kolena

c. iztegovalke roke

d. iztegovalke trupa

\*c

Pri spori se:

a. raztezajo upogibalke roke

b. krepijo iztegovalke roke

c. raztezajo iztegovalke roke

d. krepijo upogibalke roke

\*b

Pri izvedbi katere gimnastične vaje so obremenjene stalno iste mišične skupine?

a. kroženja

b. zamahi

c. sklece

d. zasuki

\*c

Katera mišična skupina se ne razteza pri odklonih trupa z vzročenjem?

a. primikalke v ramenskem obroču

b. iztegovalke trupa

c. bočne upogibalke trupa

d. odmikalke v kolku

\*b

Kaj je fiziološki položaj mišičnih pripojev?

a. oddaljenost pripojev, pri kateri je tonus mišice najmanjši

b. osnovni položaj pripojev za raztezanje mišice

c. osnovni položaj pripojev, ki zagotavlja čvrstost telesa

d. oddaljenost pripojev, ki še omogoča izvedbo kontrakcije

\*d

V leži hrbtno, sedno na petah, se raztezajo v največji meri:

a. upogibalke kolka

b. iztegovalke kolena

c. upogibalke kolena

d. iztegovalke kolka

\*a

Kaj pomeni termin vzravnava?

a. prehod iz opore na skrčenih v oporo na stegnjenih rokah

b. prehod iz stoje na skrčenih v stojo na stegnjenih nogah

c. stegnitev telesa v vseh sklepih

d. dvig trupa v pokončen položaj

\*b

Kroženje je gibanje pri katerem:

a. vzdolžna os telesnega segmenta opisuje krog s svojim distalnim delom

b. se telesni segment giblje okrog lastne vzdolžne osi

c. telo rotira okrog lastne vzdolžne osi

d. se s telesnim segmentom izvaja krožno gibanje

\*a

Pri stojah koračno je teža telesa:

a. na stojni nogi

b. na izkoračeni nogi

c. na obeh nogah

d. na zadnji nogi

\*c

Pri opori čepno spredaj so roke:

a. za telesom

b. ob telesu

c. dvignjene od tal

d. pred telesom

\*d

Polklek je položaj pri katerem:

a. se opiramo na obe koleni

b. se opiramo na eno koleno, druga noga je iztegnjena naprej

c. se opiramo na eno koleno in na stopalo druge, skrčene noge

d. se opiramo na obe koleni in na obe roki

\*c

Sed raznožno skrčeno prekrižano imenujemo tudi:

a. zaprekaški sed

b. turški sed

c. razkreka

d. klek sedno na petah

\*b

Kroženje raznoročno pomeni:

a. obe roki hkrati in vzporedno v isto smer

b. obe roki hkrati v nasprotno smer

c. ena roka v eno smer, druga v drugo smer

d. obe roki hkrati in zaporedno v isto smer

\*d

Vzpon je:

a. dvig v stojo

b. dvig na prste

c. dvig na orodje

d. dvig v vzporo

\*b

Stoja predkoračno je položaj v katerem človek:

a. stopi naprej in prenese težo na prednjo nogo

b. stopi naprej in razporedi težo na obe nogi

c. stoji na mestu in eno nogo dvigne naprej

d. stopi nazaj in težo prenese na nogo, ki je zadaj

\*b

Pri stoji spojno:

a. so prsti narazen in pete skupaj

b. so pete narazen in prsti skupaj

c. se stopala stikajo z notranjo stranjo

d. se stopala stikajo z zunanjo stranjo

\*c

Kroženje čelno not pomeni:

a. roki potujeta pred telesom in se najperej križata v priročenju

b. roki potujeta pred telesom in se najprej križata v vzročenju

c. roki potujeta ob telesu in se najperej križata v predročenju

d. roki potujeta ob telesu in se najperej križata v zaročenju

\*a

Poklek imenujemo:

a. oporo z enim kolenom na tleh

b. oporo z obema kolenoma na tleh

c. prehod iz kleka v stojo

d. prehod iz stoje v klek

\*d

Pri izpadu je:

a. vsa teže na stojni nogi

b. tretina teže na stojni nogi

c. polovica teže na izstopni nogi

d. vsa teža na izstopni nogi

\*b

Kateri termin je ustrezen, kadar imamo v sedu noge razmaknjene?

a. sed razmaknjeno

b. sed rakoračno

c. sed raznožno

d. sed razkrižno

\*c

Pri stoji zanožno je teža telesa:

a. na stojni nogi

b. na obeh nogah

c. na zanoženi nogi

d. na iztegnjeni nogi

\*a

Suki so:

a. rotacije telesa okrog vzdolžne osi

b. rotacije distalnih delov telesa okrog prečne osi

c. rotacije telesnih segmentov okrog vzdolžne osi

d. rotacije telesa okrog prečne osi

\*c

Odročenje skrčeno dol opisuje položaj gornjega uda, ko je nadlaket:

a. v čelni ravnini pod pravim kotom na trup

b. v čelni ravnini pod manjšim kotom na trup

c. v bočni ravnini pod pravim kotom na trup

d. v bočni ravnini pod večjim kotom na trup

\*a

O polčepu prednožno govorimo kadar je:

a. kot v kolenu ene noge večji od 45, druga pa je iztegnjena naprej in obremenjena

b. kot v kolenu ene noge manjši od 90, druga pa je iztegnjena naprej in razbremenjena

c. kot v kolenu ene noge večji od 90, druga pa je iztegnjena naprej in razbremenjena

d. kot v kolenu ene noge manjši od 45, druga pa je iztegnjena naprej in obremenjena

\*c

Sklek je:

a. krepilna gimnastična vaja

b. opora na skrčenih rokah

c. vesa na skrčenih rokah

d. raztezna gimnastična vaja

\*b

Prehod glave iz odklona v pokončen položaj se imenuje:

a. vzravnava

b. vzpora

c. vzpon

d. vzklon

\*d

Z zibi trupa v predklonu vodoravno, se v največji meri raztezajo:

a. iztegovalke trupa, iztegovalke kolka, upogibalke kolena

b. iztegovalke trupa, iztegovalke kolka, iztegovalke kolena

c. iztegovalke kolka, upogibalke kolena

d. upogibalke kolka, upogibalke kolena

\*c

Pri spori so aktivne:

a. upogibalke rok in ramen

b. upogibalke rok in iztegovalke ramen

c. iztegovalke rok in upogibalke ramen

d. iztegovalke rok in iztegovalke ramen

\*d

Pri vzpori so aktivne:

a. upogibalke rok in ramen

b. upogibalke rok in iztegovalke ramen

c. iztegovalke rok in upogibalke ramen

d. iztegovalke rok in iztegovalke ramen

\*d

Pri vzravnavi so aktivne:

a. mišice iztegovalke rok

b. mišice upogibalke trupa

c. mišice iztegovalke nog

d. mišice upogibalke glave

\*c

Pri spuščanju iz zgibe na drogu so aktivne:

a. mišice iztegovalke rok

b. mišice upogibalke rok

c. mišice iztegovalke nog

d. mišice upogibalke nog

\*b

Katere mišične skupine so v največji meri obremenjene pri spustu v čep?

a. iztegovalke kolena in kolka

b. upogibalke kolena in iztegovalke kolka

c. iztegovalke kolena in upogibalke kolka

d. upogibalke kolena in kolka

\*a

Z izvajanjem vzponov se krepijo:

a. iztegovalke trupa

b. iztegovalke skočnega sklepa

c. upogibalke kolčnega sklepa

d. upogibalke zapestja

\*b

Katere osnovne skupine stoj na stegnjenih nogah imamo?

a. snožne in odnožne

b. razkoračne, izkoračne in odkoračne

c. nožne, koračne in snožne

d. čepe, kleke in izpade

\*c

Katero gibanje se ne izvaja v bočni ravnini?

a. odkloni v levo in desno

b. zamahi z levo nogo v prednoženje

c. predkloni in zakloni

d. zibi v čepu zanožno z desno

\*a

Sagitalna ravnina je:

a. čelna

b. vodoravna

c. bočna

d. hrbtna

\*c

Kaj pomeni izraz vzravnava?

a. prehod iz predklona v pokončen položaj

b. prehod iz stoje na skrčenih, v stojo na stegnjenih nogah

c. prehod iz snožne stoje v stojo na prstih

d. prehod iz leže v oporo

\*b

Pri stoji prednožno je teža telesa:

a. na prednoženi nogi

b. na stojni nogi

c. na obeh nogah

d. na rokah in na nogah

\*b

Katera stoja od naštetih je najprimernejša za izvajanje zamahov z desno nogo v stran?

a. stoja razkoračno

b. stoja prednožno not z desno

c. stoja snožno

d. stoja predkoračno z desno

\*b

Kateri začetni položaj od naštetih je najprimernejši za izvajanje zibov v predklonu, ker nima kontraindikacij za pravilno držo telesa?

a. stoja spojno, predklon globoko, vzročenje

b. stoja snožno, predklon zmerno, vzročenje

c. stoja razkoračno, predklon vodoravno, vzročenje

d. stoja raznožno, predklon vodoravno, vzročenje

\*c

Termin trup označuje:

a. celotno figuro človeka

b. osrednji del telesa z glavo

c. osrednji del telesa z okončinami

d. samo osrednji del telesa

\*d

Termin odročenje označuje:

a. gib z rokami

b. gib s podlaktmi

c. zamah z nadlaktmi

d. položaj roke

\*d

Terminološki opis za položaj, kjer so roke dvignjene v stran, v višini ramen in upognjene v komolcih, tako da so podlakti vzporedne z glavo in vidne v čelni ravnini?

a. odročenje upognjeno not

b. odročenje gor

c. odročenje upognjeno gor

d. odročenje upognjeno

\*c

Pri razteznih gimastičnih vajah je za ustrezne učinke potrebno dosegati:

a. maksimalne amplitude

b. funkcionalne amplitude

c. optimalne amplitude

d. biološke amplitude

\*a

Pri gimastičnih vajah relaksacije je potrebno doseči:

a. morfološki položaj mišice

b. fiziološki položaj mišice

c. biološki položaj mišice

d. psihološki položaj mišice

\*c

S katerim od naštetih elementov ni opredeljena organizacija gimnastičnih vaj?

a. posredovanje

b. razlaganje

c. vodenje

d. sestavljanje

\*b

Pri katerem načinu posredovanja gimastičnih vaj vsi vadeči hkrati izvajajo iste vaje?

a. vadba po postajah

b. frontalna vadba

c. obhodna vadba

d. vadba sagitalno

\*b

Posredovanje gimnastičnih vaj se lahko organizira (označi neustrezno):

a. individualno

b. intervalno

c. obhodno

d. frontalno

\*b

Posredovanje gimnastičnih vaj se lahko izvede (označi neustrezno):

a. individualno

b. z obhodno vadbo

c. skupinsko

d. frontalno

\*c

Frontalni način posredovanja gimnastičnih vaj se ne uporablja za:

a. specialno ogrevanje

b. razvoj gibljivosti

c. aerobno gimnastiko

d. razvoj moči

\*d

Frontalni način posredovanja gimnastičnih vaj se uporablja za:

a. sprostilno gimnastiko

b. ortopedsko gimnastiko

c. razvoj moči

d. korektivno gimnastiko

\*a

Katera postavitev vadečih v prostor, se pri frontalnem posredovanju gimastičnih vaj, običajno ne uporablja?

a. krog

b. polkrog

c. vrsta

d. troredi

\*a

Katere so prednosti obhodne vadbe, glede na frontalni način posredovanja gimastičnih vaj (označi neustrezno)?

a. postavitev postaj v krogu

b. individualna obremenitev vadečih

c. spremljanje rezultatov vadbe

d. večja intenzivnost vadbe

\*a

Izraz frontalni način posredovanje gimnastičnih vaj pomeni:

a. da je vodja postavljen čelno na vadeče

b. da vsi vadeči hkrati izvajajo iste vaje

c. da vodja demonstrira vaje v frontalni ravnini

d. da so vadeči razporejeni v urejeno formacijo

\*b

Za katerega od naštetih ciljev je frontalni način posredovanja gimnastični vaj najprimernejši?

a. za korektivno gimnastiko

b. za razvoj moči

c. za razvoj gibljivosti

d. za ortopedsko gimnastiko

\*c

Po kriteriju uporabe pripomočkov se gimastične vaje delijo na (označi neustrezno):

a. gimastične vaje v parih

b. gimastične vaje z drobnimi rekviziti

c. gimastične vaje z ročkami

d. proste gimnastične vaje

\*c

S kakšnim namenom se običajno uporablja obhodna vadba?

a. razvoj gibljivosti

b. pridobivanje motoričnih informacij

c. razvoj gibalnih spretnosti

d. razvoj moči

\*d

Katera od naštetih značilnosti ne sodi med prednosti obhodne vadbe?

a. omogoča individualno obremenitev

b. omogoča spremljanje rezultatov vadbe

c. omogoča razbremenitev pedagoga

d. omogoča boljši pregled nad delom vadečih

\*d

Katere so naloge vadečih pri obhodni vadbi, med menjavanjem postaj (označi neustrezno)?

a. sproščanje obremenjenih mišic

b. beleženje rezultatov v kartončke

c. merjenje trajanja aktivnosti

d. poglobljeno izdihovanje

\*c

Koliko postaj se priporoča za obhodno vadbo?

a. 6 - 12

b. 8 - 12

c. 8 - 14

d. 6 - 10

\*a

Koliko vadečih naj bi bilo maksimalno na posamezni postaji pri obhodni vadbi?

a. 2

b. 4

c. 6

d. 8

\*b

Kaj je Minutni ciklus?

a. število udarcev srca v minuti

b. organizacijska oblika obhodne vadbe

c. frekvenca dihanja pri aerobni vadbi

d. časovni interval pri cikličnih športih

\*b

Kaj se mora storiti preden pristopijo vadeči k izvajanju Minutnega ciklusa (označi neustrezno)?

a. demonstrirati naloge

b. pripraviti osebne kartone

c. pripraviti kartone za postaje

d. testirati nivo sposobnosti

\*d

Za kakšne vadbene skupine je primerna uporaba Morgan-Adamsonove metode obhodne vadbe?

a. za skupine pri šolski športni vzgoji

b. za večje skupine pri rekreativni vadbi

c. za selekcionirane skupine športnikov

d. za vadbene skupine v fitness centrih

\*c

Pravilno razmerje med aktivnim in pasivnim delom v Minutnem ciklusu je:

a. 20:30 sek

b. 30:20 sek

c. 20:40 sek

d. 35:35 sek

\*c

Kateri od naštetih ni pomemben element predstavitve gimnastičnih vaj?

a. doziranje

b. ritem in tempo

c. demonstracija

d. motivacija

\*d

Kaj vse je potrebno storiti v okviru predstavitve gimnastičnih vaj (v četrti stopnji funkcionalne analize)?

a. popravljat napake

b. posredovat ritem in tempo

c. posredovat doziranje

d. prikazat gimnastično vajo

\*a

Raztezne gimnastične vaje se, razen pri treningu gibljivosti, običajno izvajajo:

a. z manj ponovitvami v več serijah

b. z več ponovitvami v manj serijah

c. z manj ponovitvami v manj serijah

d. z več ponovitvami v več serijah

\*b

Krepilne gimnastične vaje se, razen pri treningu moči, običajno izvajajo:

a. z manj ponovitvami v več serijah

b. z več ponovitvami v manj serijah

c. z manj ponovitvami v manj serijah

d. z več ponovitvami v več serijah

\*a

Pri frontalnem načinu posredovanja gimnastičnih vaj se izvejanje prekine samo:

a. kadar posamezniki delajo napake v izvedbi

b. kadar vedeči klepetajo med seboj

c. kadar večina vadečih dela enake napake

d. kadar posamezniki ne delajo v ritmu

\*c

Elementi vodenja gimnstičnih vaj so (označi neustrezno):

a. motiviranje vadečih

b. popravljanje napak

c. predstavitev doziranja

d. zagotavljanje ritma

\*c

Katera od naštetih ne sodi med poglavitne napake, ki se morajo popravljati med izvajanjem gimnastičnih vaj?

a. neustrezen ritem giba

b. neustrezna amplituda giba

c. neustrezna ravnina giba

d. neustrezna jakost giba

\*a

Kako se poveča motivacijo za korektno izvajanje gimastičnih vaj (označi neustrezno)?

a. z občasnim objavljanjem rezultatov testiranj

b. s starosti primerno razlago vpliva gimastičnih vaj

c. s pogostim menjavanjem kompleksov gimastičnih vaj

d. z izvajanjem gimastičnih vaj ob glasbeni spremljavi

\*c

Pri zapisu gimnastičnih vaj se najprej opredeli:

a. položaj telesnih segmentov v prostoru

b. način izvedbe gibanja s telesnimi segmenti

c. posebnosti v položaju telesa

d. položaj telesa v prostoru

\*d

Zapis gimastičnih vaj je sestavljen:

a. iz grafičnega zapisa

b. iz terminološkega in grafičnega zapisa

c. iz terminološkega zapisa

d. iz literarnega in grafičnega zapisa

\*b

S čim se je pričel človekov odmik od narave in od življenjsko uporabnih oblik gibanja?

a. s prilagajanjem okolja človekovim potrebam

b. z izumom kolesa

c. z mutacijami, ki so nastajale v razvoju

d. z uporabo kamna kot orodja

\*a

Čemu je človek izpostavljen ob zanemarjanju gibanja, ki je bilo nekoč pomembno za ohranjanje vrste?

a. dolgočasju

b. negativnim vplivom okolja

c. hitrejšemu staranju

d. degenerativnim procesom

\*d

Do katerega leta starosti naj bi otrok osvojil osnovne naravne oblike gibanja?

a. do četrtega

b. do drugega

c. do tretjega

d. do petega

\*c

Osnovne gibalne operacije s posameznimi telesnimi segmenti se imenujejo:

a. gibi malverzacije

b. gibanja lokomocije

c. gibi manipulacije

d. gibanja kinemacije

\*c

Pedipulacije so:

a. rokovanje s predmeti

b. gibanja v prostoru

c. gibi s telesnimi segmenti

d. gibanja okončin

\*b

Med lokomocije spadajo (označi neustrezno):

a. plezanja

b. prijemi

c. plazenja

d. padci

\*b

Med lokomocije spadajo:

a. udarci

b. meti

c. skoki

d. blokade

\*c

Manipulacije so (označi neustrezno):

a. udarci

b. meti

c. skoki

d. blokade

\*c

Manipulacije so:

a. plezanja

b. udarci

c. nošenja

d. padci

\*b

Naravne oblike gibanja se lahko uporabljajo kot sredstvo za (označi neustrezno):

a. ogrevanje

b. razvoj gibalnih sposobnosti

c. psihofizično umiritev

d. razvoj gibalnih informacij

\*d

Katere naravne oblike gibanja ne uporabljamo za ogrevanje?

a. plezanja

b. lazenja

c. meti

d. skoki

\*a

Katere motorične sposobnosti se ne razvija z naravnimi oblikami gibanj?

a. koordinacije

b. ravnotežja

c. gibljivosti

d. hitrosti

\*c

Gibalne spretnosti, ki se pridobijo z uporabo naravnih oblik gibanja so:

a. elementi tehnike športa

b. bazična gibanja človeka

c. elementi taktike športa

d. elementarne igre

\*b

Za psihofizično umiritev se ne more uporabiti:

a. plazenj

b. lazenj

c. plezanj

d. hoje

\*c

Najpogostejše organizacijske oblike v katerih se uporabljajo naravne oblike gibanja so:

a. gimnastične vaje

b. elementarne igre

c. športne igre

d. borilni športi

\*b

Plazenja so

a. gibanja s pomočjo okončin, pri čemer je trup dvignjen od podlaga

b. sestavljena gibanja, ki so se razvila na osnovi naravnih oblik gibanja

c. gibanja s pomočjo okončin in trupa, pri čemer je trup v stiku s podlago

d. gibanja, ki so nadgradnja naravnim oblikam gibanja

\*c

Potiskanja so gibanja pri katerih je izvor sile:

a. pred predmetom na katerega deluje

b. ob predmetu na katerega deluje

c. pod predmetom na katerega deluje

d. za predmetom na katerega deluje

\*d

Vlečenja so gibanja pri katerih je izvor sile:

a. pred predmetom na katerega deluje

b. ob predmetu na katerega deluje

c. pod predmetom na katerega deluje

d. za predmetom na katerega deluje

\*a

Gibalni minimum je

a. obseg gibanj, ki bi ga moral obvladati otrok ob koncu osnovnega šolanja

b. najmanjši obseg gibanj, ki jih mora obvladati otrok ob vstopu v šolo

c. najmanjši obseg vsakodnevnega gibanja, ki naj bi ga opravil odrasel človek

d. obseg gibanj, ki se preverjajo na sprejemnem izpitu za študij na FŠ

\*a

Gibalna naloga "samokolnica" se uvršča med:

a. plazenja

b. lazenja

c. dviganja

d. potiskanja

\*b

Gibalna naloga "samokolnica" soročno se uvršča med:

a. lokomocije

b. manipulacije

c. deviacije

d. mahinacije

\*a

Kotaljenja se uvršča med:

a. lazenja

b. plezanje

c. plazenja

d. potiskanja

\*c

Gibanje tjulna se uvršča med:

a. skoke

b. plezanja

c. lazenja

d. plazenja

\*c

Gibanje krokodila se uvršča med:

a. plazenja

b. lazenja

c. plezanja

d. skoke

\*b

Plezanje po žrdi se uvršča med:

a. naravne oblike gibanja

b. elementarne igre

c. gimnastične vaje

d. elemente tehnike športa

\*a

Z izrazom gibalna abeceda se označuje:

a. pisanje črk z različnimi načini gibanja

b. elemente gibanja pri različnih športih

c. razvrščanje gibanj po abecednem redu

d. naravne oblike gibanja pri človeku

\*d

Zahtevnost izvedbe naravnih oblik gibanja se lahko stopnjuje:

a. z vadbo v zaprtih prostorih in z vadbo v naravi

b. z vadbo na pomožnih in z vadbo na glavnih orodjih

c. z vadbo v olajšanih, normalnih in oteženih pogojih

d. z vadbo posamič, v parih in v skupinah

\*c

Katere mišične skupine so najbolj obremenjene pri plazenju po trebuhu naprej, samo s pomočjo rok?

a. iztegovalke rok in ramen

b. iztegovalke trupa in rok

c. upogibalke trupa in rok

d. upogibalke rok in ramen

\*d

Katere mišične skupine so najbolj obremenjene pri plazenju po hrbtu naprej, samo s pomočjo nog?

a. iztegovalke nog v kolenskem sklepu

b. upogibalke nog v kolenskem sklepu

c. iztegovalke nog v kolčnem sklepu

d. upogibalke nog v kolčnem sklepu

\*b

Katere mišične skupine so najbolj obremenjene pri lazenju v opori spredaj čepno, vzvratno po strmini?

a. iztegovalke rok

b. iztegovalke nog

c. upogibalke rok

d. upogibalke nog

\*a

Kaj izmed naštetega bi lahko prištevali k naravnim oblikam gibanja?

a. košarka

b. smučanje

c. plezanje

d. ples

\*c

Gibanje pri katerem se po podlagi premikamo le z opiranjem na gornje in spodnje okončine imenujemo:

a. plazenje

b. lazenje

c. kotaljenje

d. manipulacije

\*b

Izberi gibalno sposobnost, na razvoj katere, s plezanji ne moremo vplivati v večji meri!

a. gibljivost

b. koordinacija

c. moč

d. preciznost

\*d

S plezanjem, bočno na letvenik in z žogo v roki, se vpliva predvsem na razvoj:

a. hitrosti

b. moči nog

c. preciznosti

d. koordinacije

\*d

Katero od naštetih standardnih plezal ima najgosteje postavljene letve?

a. lestvenik

b. lestev

c. letvenik

d. žrd

\*c

Letvenik je :

a. plezalo z gosto postavljenimi prečkami

b. plezalo brez prečk

c. plezalo z močno razmaknjenimi prečkami

d. ni plezalo

\*a

Lestvenik je:

a. plezalo z gosto postavljenimi prečkami

b. plezalo brez prečk

c. plezalo z močno razmaknjenimi prečkami

d. nihajoče plezalo

\*c

Pri skokih v globino se v največji meri krepijo:

a. upogibalke v kolku

b. iztegovalke v kolenu

c. upogibalke v gležnju

d. iztegovalke nog

\*b

Pri nošenju partnerja v naročju se krepijo predvsem:

a. upogibalke rok in upogibalke trupa

b. iztegovalke rok in iztegovalke trupa

c. upogibalke rok in iztegovalke trupa

d. iztegovalke rok in upogibalke trupa

\*c

Pri skokih v globino, se z izvajanjem različnih nalog v fazi leta, vpliva predvsem na razvoj:

a. timinga

b. odrivne moči

c. samozavesti

d. ravnotežja

\*a

Med naravne oblike gibanja se uvršča:

a. gimnastika

b. hoja

c. borba

d. sukanje

\*b

Med naravne oblike gibanja se ne uvrščajo:

a. manipulacije

b. lokomocije

c. deviacije

d. pedipulacije

\*c

Potiskanja, vlečenja in upiranja so predvsem naloge:

a. koordinacije

b. gibljivosti

c. hitrosti

d. moči

\*d

Pri vlečenjih stoje je krepilni učinek največji na:

a. iztegovalke nog

b. upogibalke nog

c. iztegovalke in upogibalke nog

d. nič od naštetega

\*a

Pri potiskanjih stoje je krepilni učinek največji na:

a. iztegovalke nog

b. upogibalke nog

c. iztegovalke in upogibalke nog

d. nič od naštetega

\*a

Pri potiskanjih stoje je običajno krepilni učinek največji na:

a. iztegovalke trupa

b. upogibalke trupa

c. bočne upogibalke trupa

d. nič od naštetega

\*b

Pri izvajanju naravnih oblik gibanj se mora največja pozornost posvetiti:

a. organizaciji

b. varnosti

c. sproščanju

d. demonstraciji

\*b

Pri skupinskih dviganjih težjih predmetov se običajno uporabljajo povelja:

a. primi, dvigni, nosi, odloži, izpusti

b. poljubna povelja

c. primi, dvigni, nosi, ustavi, odloži

d. povelja niso potrebna

\*c

Plezanje je:

a. gibanje, ki se izvaja v vesi, težišče telesa je niže od prijemališča

b. gibanje, ki se izvaja v vesi navzdol, težišče je v višini prijemališča

c. gibanje, ki se izvaja v vesi, težišče telesa je više od prijemališča

d. gibanje, ki se izvaja v mešani opori, težišče je niže od prijemališča

\*a

Pri plezanjih je priporočljivo uporabljati:

a. nadprijem

b. viličast prijem

c. podprijem

d. dvojni prijem

\*b

Med gladka plezala uvrščamo:

a. letvenike

b. mornarske lestve

c. vrvi

d. drogove

\*c

Žrd je:

a. gimnastično orodje

b. gladko plezalo

c. atletski rekvizit

d. merilna naprava

\*b

Ročkanja so gibanja, ki se najpogosteje uporabljajo pri:

a. plazenju

b. potiskanju

c. plezanju

d. vlečenju

\*c

Pri vlečenjih nasprotnika, ob neposrednem prijemu za roke, se naj bi uporabljal:

a. dvojni prijem

b. mešan prijem

c. enojni prijem

d. viličast prijem

\*a

Met težke žoge, iz vzročenja skrčeno, je krepilna vaja za:

a. upogibalke rok

b. hotizontalne iztegovalke rok

c. iztegovalke rok

d. horizontalne upogibalke rok

\*c

Z meti se lahko razvija (označi neustrezno):

a. preciznost

b. moč

c. koordinacijo

d. gibljivost

\*d

Pri nošenju bremena za trupom so statično obremenjene:

a. upogibalke trupa

b. iztegovalke nog

c. iztegovalke trupa

d. upogibalke nog

\*a

Z zajčjimi skoki se krepijo v večji meri:

a. upogibalke nog

b. iztegovalke nog

c. upogibalke rok

d. iztegovalke rok

\*d

Z žabjimi skoki se v večji meri krepijo:

a. upogibalke nog

b. iztegovalke nog

c. upogibalke rok

d. iztegovalke rok

\*b

Dosko v telemark je naloga za:

a. relaksacijo

b. krepitev

c. elongacijo

d. sprostitev

\* b

"Vojaško plezanje" je poimenovan poseben način plezanja po:

a. žrdi

b. lestvi

c. vrvi

d. lestveniku

\*c

Lestvenik se pod drugim imenim pozna kot:

a. zviralo

b. plezalo

c. ribstol

d. vrvna lestev

\*a

Blažitve sile pri padcih temeljijo na:

a. stojah

b. ležah

c. vzponih

d. oporah

\*d

Pri varnih padcih naj bi prišlo do blažitve sile (označi neustrezno):

a. s prevali

b. s kotaljenji

c. s prevrati

d. s povali

\*c

S tekom se lahko razvija (označi neustrezno):

a. koordinacija

b. hitrost

c. moč

d. gibljivost

\*d

Gibanje v različnih mešanih oporah na rokah in nogah se imenuje:

a. plazenje

b. lazenje

c. plezanje

d. vlečenje

\*b

Hoja na valju se uporablja za razvoj:

a. koordinacije

b. hitrosti

c. ravnotežja

d. moči

\*c

Hoja po kolenih se uporablja za razvoj:

a. ravnotežja

b. gibljivosti

c. hitrosti

d. preciznosti

\*a

Elementarne igre predstavljajo:

a. nadgradnjo športnih iger

b. nadgradnjo naravnih oblik gibanja

c. nadgradnjo gimnastičnih vaj

d. nadgradnjo rekreativnih dejavnosti

\*b

Značilnosti elementarnih iger so (označi neustrezno):

a. natančna določitev pravil

b. prilagodljivost glede na vadbene možnosti

c. upoštevanje sposobnosti in znanj vadečih

d. doseganje različnih izbranih ciljev

\*a

Igre, ki se v športni praksi uporabljajo za pridobivanje gibalnih spretnosti, imenujemo:

a. športne igre

b. družabne igre

c. elementarne igre

d. gibalne igre

\*c

Značilnost športnih iger je:

a. imajo prilagodljiva pravila

b. razvoj gibalnih kvalitet

c. cilj je priboriti si zmago

d. dopolnjevanje elementov tehnike

\*c

Športne igre so (označi neustrezno):

a. namizni tenis

b. odbojka na mivki

c. aerobika

d. hokej

\*c

Naloge elementarnih iger na vadbeni enoti so lahko (označi neustrezno):

a. pridobivanje gibalnih informacij

b. priprava na zahtevnejšo vadbo

c. razvoj motoričnih sposobnosti

d. sproščanje posameznih mišičnih skupin

\*d

Bistvene nalogae elementarnih iger na vadbeni enoti so (označi neustrezno):

a. zabavanje vadečih

b. ogrevanje vadečih

c. razvoj gibalnih sposobnosti

d. psihofizična umiritev

\*a

Pri izvedbi elementarnih iger se mora upoštevati naslednja priporočila (označi neustrezno):

a. upoštevanje načel postopnosti obremenjevanja

b. vsako odstopanje od pravil se sankcionira

c. igro se čim manjkrat prekinja

d. igra naj se zaključi z neodločenim rezultatom

\*d

Kriteriji za izbiro elementarnih iger v pripravljalnem delu vadbene enote so (označi neustrezno):

a. živahna motorika

b. hkratna aktivnost vseh

c. ideomotorična povezava z glavnim delom

d. dominantnost izbrane sposobnosti

\*d

Katere od naštetih skupin elementarnih iger, se ne uporablja v pripravljalnem delu vadbene enote?

a. skupinski teki

b. tekalne igre

c. štafetne igre

d. lovljenja

\*c

Katera od naštetih skupin elementarnih iger se uporablja v pripravljalnem delu vadbene enote?

a. tekalne igre

b. moštvene igre

c. štafetne igre

d. igre ravnotežja

\*a

Katera od naštetih skupin elementarnih iger se lahko uporabi za ogrevanje?

a. štafetne igre

b. igre preciznosti

c. igre hitre odzivnosti

d. skupinski teki

\*d

Katero od naštetih značilnosti mora imeti elementarna igra v pripravljalnem delu vadbene enote?

a. veliko število ponovitev

b. živahna motorika

c. majhna dinamika gibanja

d. ni čustveno razburljiva

\*b

Za katero starostno obdobje so najprimernejše tekalne igre?

a. za adolescente

b. za starejše starostne skupine

c. za mladostnike

d. za mlajše starostne skupine

\*d

Kaj je značilnost tekalnih iger?

a. menjava mest med skupinami

b. lovec lovi bežeče

c. gibanje prosto po prostoru

d. tekma v čim hitrejšem teku

\*c

Skupinski teki se uporabljajo:

a. v zaključnem delu vadbene enote

b. v glavnem delu vadbene enote

c. v pripravljalnem delu vadbene enote

d. v sprostilnem delu vadbene enote

\*c

Intenzivnost vadbe pri posamezni obliki skupinskih tekov se povečuje (označi neustrezno):

a. s postavljanjem v različne končne položaje

b. s spreminjanjem oblik gibanja

c. s starti iz različnih položajev

d. s spreminjanjem igre

\*d

Pri skupinskih tekih se enaki pogoji dela za vse zagotovijo z (označi neustrezno):

a. enakimi razdaljami med skupinami

b. konstitucijsko enakimi skupinami

c. enakim številom vadečih v skupini

d. uporabo enakih orodij

\*b

Značilnosti lovljenj so (označi neustrezno):

a. imajo poudarjen tekmovalni značaj

b. vsi se morajo gibati na enak način

c. lovec mora biti prepoznaven

d. ni izločanja ulovljenih iz igre

\*b

S čim se lahko intenzivira vadba pri elementarnih igrah v pripravljalnem delu vadbene enote (označi neustrezno):

a. s povečevanjem bremen

b. s postavljanjem ovir

c. z uvajanjem dodatnih nalog

d. s spreminjanjem načina gibanja

\*a

Za učinkovito izvedbo skupinskih tekov se mora zagotoviti (označi neustrezno):

a. enake razdalje med skupinami

b. izenačenost števila vadečih v skupinah

c. enaka orodja, ki se uporabljajo

d. najmanj štiri skupine

\*d

Za katero skupino elementarnih iger ni nujno potrebna predhodna gibalna priprava vadečih:

a. lovljenja

b. tekalne igre

c. skupinske teke

d. moštvene igre

\*b

V katerem delu vadbene enote se uporabljajo lovljenja?

a. glavnem

b. zaključnem

c. pripravljalnem

d. ogrevalnem

\*c

Katera od naštetih oblik gibanja se ne uporablja v elementarnih igrah za ogrevanje?

a. skoki

b. lazenja

c. tek

d. plezanja

\*d

Kako si sledijo posamezna sredstva za ogrevanje v pripravljalnem delu vadbene enote?

a. elementarna igra, tek, kompleks gim. vaj za ogrevanje

b. kompleks gim. vaj za ogrevanje, tek, elementarna igra

c. tek, elementarna igra, kompleks gim. vaj za ogrevanje

d. tek, kompleks gim. vaj za ogrevanje, elementarna igra

\*c

V katerem delu vadbene enote se uporabljajo elementarne igre za utrjevanje gibalnih spretnosti?

a. v glavnem delu

b. v zaključnem delu

c. v ogrevalnem delu

d. v pripravljalnem delu

\*a

V glavnem delu vadbene enote se ne uporabljajo:

a. moštvene igre

b. tekalne igre

c. štafetne igre

d. borilne igre

\*b

V glavnem delu vadbene enote se uporabljajo:

a. igre orientacije v prostoru

b. moštvene igre

c. tekalne igre

d. skupinski teki

\*b

Štafetne igre se uporabljajo:

a. v pripravljalnem delu vadbene enote

b. v glavnem delu vadbene enote

c. v sprostilnem delu vadbene enote

d. v zaključnem delu vadbene enote

\*b

S štafetnimi igrami se skuša vplivati predvsem na razvoj (označi neustrezno):

a. koordinacije

b. hitrosti

c. preciznosti

d. moči

\*c

Med značilnosti štafetnih iger ne sodi:

a. uspeh je odvisen od prispevka posameznika v ekipi

b. rezultat je odvisen od sodelovanja med člani ekipe

c. to so izrazito tekmovalne igre

d. člani ekip običajno izvajajo nalogo posamič

\*b

Pri štafetnih igrah hitrosti se mora zagotoviti (označi neustrezno):

a. dovolj prostora za iztek

b. gibanje brez dodatnih nalog

c. regeneracijo med ponovitvami

d. enako težka bremena za vse

\*d

Pri štafetnih igrah za razvoj moči (označi neustrezno):

a. morajo biti ekipe manjše

b. morajo biti proge daljše

c. morajo imeti vsi enaka bremena

d. se mora vključevati raztezanje

\*b

S štafetnimi igrami za razvoj moči se skuša vplivati na (označi neustrezno):

a. maksimalno moč

b. repetitivno moč

c. statično moč

d. eksplozivno moč

\*a

Katera je lahko poglavitna naloga elementarnih iger v glavnem delu vadbene enote?

a. psihofizična umiritev vadečih

b. pridobivanje gibalnih spretnosti

c. ogrevanje vadečih

d. pridobivanje gibalnih sposobnosti

\*b

Katere od navedenih sposobnosti se ne razvija s štafetnimi igrami?

a. timinga

b. koordinacije nog

c. ravnotežja

d. realizacije ritmičnih struktur

\*c

Katera od našteti skupin iger se uporablja v glavnem delu vadbene enote?

a. skupinski teki

b. štafetne igre

c. lovljenja

d. igre orientacije

\*b

Katera od naštetih skupin iger se ne uporablja za razvoj gibalnih sposobnosti?

a. moštvene igre

b. borilne igre

c. tekalne igre

d. štafetne igre

\*c

S štafetnimi igrami se vpliva predvsem na razvoj:

a. gibljivosti, preciznosti in moči

b. spretnosti, moči in koordinacije

c. gibljivosti, spretnosti in hitrosti

d. moči, hitrosti in koordinacije

\*d

Pri izvajanju elementarnih iger se mora upoštevati (označi neustrezno):

a. načelo sproščanja

b. ustreznost velikosti igrišča

c. načelo postopne obremenitve

d. ustreznost izbire podlage

\*a

Katere gibalne sposobnosti se ne more razvijati z elementarnimi igrami v glavnem delu vadbene enote?

a. gibljivosti

b. moči

c. koordinacije

d. hitrosti

\*a

Kaj se lahko doseže z elementarne igrami v glavnem delu vadbene enote (označi nepravilno):

a. razvoj gibalnih sposobnosti

b. sprejem gibalnih informacij

c. razvoj motoričnih informacij

d. utrjevanje motoričnih spretnosti

\*c

Elementarne igre se v procesu razvoja gibalnih sposobnosti uporabljajo kot sredstvo:

a. vadbe

b. treninga

c. sproščanja

d. učenja

\*a

Na utrjevanje koliko gibalnih znanj se osredotočimo v posamezni elementarni igri?

a. čim več

b. čim manj

c. dve do tri

d. pet do šest

\*c

Katera od naštetih skupin elementarnih iger se uporablja v glavnem delu vadbene enote?

a. skupinski teki

b. igre orientacije

c. igre preciznosti

d. moštvene igre

\*d

Pri štafetnih igrah za razvoj kinetičnega reševanja prostorskih problemov, podrto oviro:

a. postavi pedagog

b. postavi sotekmovalec

c. ni potrebno postaviti

d. postavi vadeči sam

\*d

Pri štafetnih igrah za razvoj moči, podrto oviro:

a. postavi vadeči sam

b. postavi pedagog

c. postavi nekdo iz skupine

d. ni potrebno postaviti

\*c

Za učinkovito izvedbo štafetnih iger za gibalno realizacijo ritmičnih struktur, morajo vadeči uskladiti gibanje:

a. z notranjim biološkim ritmom

b. z ritmom sotekmovalcev

c. z zunanjim vsiljenim ritmom

d. z že znanimi ritmičnimi strukturami

\*a

Z moštvenimi igrami se skuša (označi neustrezno):

a. vplivati na razvoj nekaterih motoričnih sposobnosti

b. selekcionirati vadeče za športne igre

c. pripraviti vadeče na izvajanje športnih iger

d. preusmeriti individualizem v sodelovanje

\*b

Za uspešno izvedbo in vodenje moštvenih iger je nujno potrebno (označi neustrezno):

a. primerno igrišče

b. piščalka

c. enaki rekviziti za vse

d. označbe za vadeče

\*c

Pri moštvenih igrah je nujen rekvizit:

a. zastavica

b. žoga

c. dres

d. piščalka

\*d

Katera od naštetih skupin elementarnih iger se ne uporablja v glavnem delu vadbene enote?

a. štafetne igre

b. borilne igre

c. igre preciznosti

d. moštvene igre

\*c

Večji izraz maksimalne moči pri borilnih igrah se omogoči:

a. s težjim nasprotnikom

b. z zmanjšanjem podporne ploskve

c. s postavljanjem ovir v prostor

d. z večjim borilnim prostorom

\*d

Z ustrezno vodenimi borilnimi igrami se vpliva (označi neustrezno):

a. na izboljšanje aerobnih sposobnosti

b. na razvoj "spretnosti"

c. na razvoj moči

d. na kontrolo agresivnosti

\*a

Namen elementarnih iger v zaključnem delu vadbene enote je:

a. sprejem motoričnih informacij

b. sproščanje obremenjenih mišičnih skupin

c. psihofizična umiritev

d. raztezanje izbranih mišičnih skupin

\*c

V zaključnem delu vadbene enote se uporabljajo naslednje skupine elementarnih iger (označi neustrezno):

a. igre ravnotežja

b. igre orientacije v prostoru

c. igre hitre odzivnosti

d. igre koordinacije

\*d

Elementarne igre v zaključnem delu vadbene enote so:

a. igre moči

b. igre odzivnosti

c. moštvene igre

d. tekalne igre

\*b

Značilnost iger ravnotežja je:

a. čim hitreje izvesti nalogo

b. partner pomaga pri izvedbi

c. čim natančneje izvesti nalogo

d. eliminirati nasprotnika v igri

\*c

Elementarne igre v zaključnem delu vadbene enote imajo poudarek:

a. na natančnosti izvajanja nalog

b. na hitrosti izvajanja nalog

c. na izvirnosti reševanja nalog

d. na čustveni obremenitvi vadečih

\*a

Elementarne igre v zaključnem delu zahtevajo reševanje gibalnih problemov s področij (označi neustrezno):

a. ravnotežja

b. hitre odzivnosti

c. preciznosti

d. gibljivosti

\*d

Pri igrah za psihofizično umiritev naj bo poudarek (označi neustrezno):

a. na natančnosti izvedbe

b. na hitrosti izvedbe

c. na doslednosti izvedbe

d. na čim manj napakah v izvedbi

\*b

Zahtevnost elementarnih iger ravnotežja, v zaključnem delu vadbene enote, se doseže (označi neustrezno):

a. z izločitvijo posameznih čutil

b. z zmanjševanjem podporne ploskve

c. z nestabilno podporno ploskvijo

d. s povečanjem hitrosti gibanja

\*d

Z elementarnimi igrami preciznosti, v zaključnem delu vadbene enote, se razvija predvsem:

a. sposobnost zadevanja z vrženim projektilom

b. sposobnost natančne izvedbe gibanja

c. sposobnost zadevanja z vodenim projektilom

d. sposbnost natančnega zaznavanja cilja

\*a

Kaj ni značilno za igere preciznosti, v zaključnem delu vadbene enote?

a. natančno določiti način zadevanja

b. čim hitrje zadevati tarčo

c. omogočiti več zaporednih zadevanj

d. delo v valovih

\*b

Z igrami orientacije v prostoru, v zaključnem delu vadbene enote, se skuša vplivati na:

a. kinematični občutek

b. osnove navigacije

c. kinestetični občutek

d. osnove orientacije

\*c

Posamezne tekmovalne skupine, pri igrah orientacije v prostoru, naj štejejo:

a. različno članov

b. 5 - 6 članov

c. 7 - 8 članov

d. 9 - 10 članov

\*b

V zaključnem delu vadbene enote se:

a. uporabljajo vsa variante iger hitre odzivnosti

b. ne uporabljajo igre hitre odzivnosti

c. uporabljajo le zahtevnejše igre hitre odzivnosti

d. uporabljajo samo manj zahtevne igre hitre odzivnosti

\*d

Napake v reakcijah se pri igrah hitre odzivnosti običajno kaznujejo (označi neustrezno):

a. z izključitvijo iz igre

b. z izvedbo dodatne naloge

c. s kazenskimi točkami

d. s postavitvijo v težji položaj

\*b

V zaključnem delu vadbene enote se ne more uporabiti:

a. iger hitre odzivnosti

b. iger skupinskih tekov

c. iger orientacije v prostoru

d. iger preciznosti

\*b

Igre za psihofizično umiritev se uporabljajo:

a. na koncu vsake vadbene enote

b. na koncu vadbene enote, če ostane čas

c. na koncu vadbene enote, ko to zahtevajo razmere

d. po vsaki večji obremenitvi v glavnem delu vadbene enote

\*c

Na razvoj katere gibalne sposobnosti se lahko vpliva z elementarnimi igrami v zaključnem delu vadbene enote?

a. gibljivost

b. preciznost

c. moč

d. koordinacija

\*b

Na razvoj katere gibalne sposobnosti se ne more vplivati z elementarnimi v zaključnem delu vadbene enote?

a. ravnotežje

b. gibljivost

c. preciznost

d. hitra odzivnost

\*b

Temeljno načelo pri izbiri elementarne igre na vadbeni enoti je:

a. upoštevaj spol vadečih

b. upoštevaj starost vadečih

c. upoštevaj zabavnost igre

d. upoštevaj cilje vadbe

\*d

Pri izbiri elementarne igre se mora upoštevati (označi nepravilno):

a. starost

b. spol

c. obdobje dneva

d. igralne pogoje

\*c

Postopki pri vodenju elementarne igre so (označi nepravilno):

a. posamezno igro uvrsti na več vadbenih enot

b. upoštevaj načela postopne obremenitve

c. ni odvečnih udeležencev v igri

d. manjše odstopanje od pravil je možno

\*d

Načelo postopnega povečevanja obremenitve se pri elementarnih igrah lahko doseže (označi neustrezno):

a. s spreminjanjem velikosti igrišča

b. s spreminjanjem igralnih ciljev

c. s spreminjanjem igralne površine

d. s spreminjanjem igralne motorike

\*b

S spremembo igralne motorike se v elementarnih igrah spremeni:

a. način gibanja vadečih

b. osnovna pravila igre

c. čas trajanja igre

d. število ponovitev igre

\*a

Gibalne informacije, ki se jih najpogosteje zajame v elementarnih igrah so:

a. elementi tehnike in taktike športov

b. sprostitev vadečih po obremenitvah

c. natančna predstavitev pravil

d. razvijanje hitrosti in koordinacije

\*a

Športnovzgojni karton se v šoli uporablja za:

a. vpisovanje rezultatov pri obhodni vadbi

b. spremljanje razvoja učencev

c. ugotavljanje transformacijskih procesov

d. vodenje evidence o prisotnosti na urah športne vzgoje

\*b

Koliko gibalnih testov se pri športnovzgojnem kartonu običajno opravi v dvorani?

a. štiri

b. pet

c. šest

d. sedem

\*c

Kateri od gibaknih testov ni uvrščen v športnovzgojni karton?

a. zgibe na drogu

b. dviganje trupa

c. taping z roko

d. poligon vzvratno

\*a

Kateri gibalni test je uvrščen v športnovzgojni karton?

a. osmica s pripogibanjem

b. udarjanje po horizontalnih ploščah

c. zgibe v vesi

d. taping z roko

\*d