

#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 zelenih 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

Giblјivost 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 giblјivost?

- a. psihološki dejavniki
- b. sociološki dejavniki
- c. biološki dejavniki
- d. morfološki dejavniki

*b

Kateri od naštetih ne spada med anatomske dejavnike giblјivosti?

- a. sklepne ovojnice
- b. mišični tonus
- c. napetost kože
- d. oblika sklepov

*b

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

- 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. trenajni 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 raztezni vav 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 partnerja

*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 partnerja

*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 sproži 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. nevtrarno
 - d. ni znano
- *b

Kako večja transversalna 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 barrier
 - d. transverzalna dimenzionalnost skeleta
- *d

Motorično enoto sestavljajo:

- a. mišična vlakna, ki jih oživčuje en živec
 - b. gibalni centri in sinaptične barriere
 - 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 repititivna 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 repititivno 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 repititivne 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. repititivno 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 bremen
- 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 napačno):

- a. elektrostimulatorji
- b. različna bremena
- c. ekspanderji
- d. gimnastične vaje z bremenom

*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 odrida je pomembna reaktivna sposobnost?

- a. v fazi upiranja
- b. v fazi čistega odrida
- c. v fazi leta
- d. v fazi preklopa

*d

S čim se vadi ekscentrična kontrakcija pri treningu odridne 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 gimnastici
- 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 upoštevati pri delu na trenažerjih so (označi neustrezno):

- a. pravilna namestitvev
 - 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 cikel
- 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. sposobnost učinkovite eliminacije motečih dejavnikov v osnovnem gibanju
 - b. sposobnost izvajanja gibov v ritmični obliki
 - c. sposobnost zaznavanja in izvajanja gibanja kot celote
 - d. sposobnost 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 sposobnosti 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

Urnavanje 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. sekvencialni 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 sprostitvev
- 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. sekvencialne 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 Golgijevev 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. ravnotečnem 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 rušenja 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

Vzpostavljane 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 pojavnih oblik 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 izdelava 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 reafertacije
- 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 gimnastičnih 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 drža
- *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 gimnastične vaje
 - b. sprostilne gimnastične vaje
 - c. ogrevalne gimnastične vaje
 - d. krepilne gimnastične vaje
- *c

Katera od naštetih ni značilnost kompleksov za splošno ogrevanje?

- a. topološki pristop k obdelavi segmentov
 - b. uporaba le razteznih in sprostilnih gimnastične vaj
 - c. kompleksnost vpliva gimnastične 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 gimnastičnih 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 gimnastičnih 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 gimnastičnih vaj za specialno ogrevanje
 - b. v kompleksu gimnastičnih vaj za razvoj gibljivosti
 - c. v kompleksu gimnastičnih vaj za splošno ogrevanje
 - d. v kompleksu gimnastičnih vaj za psihofizično umiritev
- *c

Kroženje z dlanmi se običajno uporablja:

- a. v kompleksu gimnastičnih vaj za specialno ogrevanje
 - b. v kompleksu gimnastičnih vaj za razvoj gibljivosti
 - c. v kompleksu gimnastičnih vaj za splošno ogrevanje
 - d. v kompleksu gimnastičnih vaj za psihofizično umiritev
- *a

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

- a. z izmeničnimi zamahi različnih segmentov
 - b. z usmerjenim vplivom na posamezne mišične skupine
 - c. v kombinaciji samo razteznih in sprostiteljskih vaj
 - d. samo s kroženji v skočnem sklepu
- *a

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

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

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 najvišje
 - c. z delom telesa izbranim najnižje
 - 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 gimnastičnih vaj mora vsebovati kompleks za razvoj moči (označi neustrezno)?

- a. sprostilne gimnastične vaje
 - b. krepilne gimnastične vaje
 - c. raztezne gimnastične vaje
 - d. ogrevalne gimnastične vaje
- *d

Kako se izvaja raztezanje v kompleksu za psihofizično sprostitvev?

- 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 sprostitvev?

- 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 sprostitvev

*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 gimnastične vaje
- b. sprostilne gimnastične vaje
- c. koordinacijske gimnastične vaje
- d. raztezne gimnastične 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

Pirueti 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 predročnja dol do vzročnja 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. vzravnavna
 - c. iztegnitev
 - d. vzklon
- *d

Vzravnavna 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 gimnastičnih vaj za jutranjo gimnastiko je poudarek na:

- a. krepilnih vajah
 - b. raztezni 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 uporabijo 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 sedlu, 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 odročanja
- b. priročanja iz odročanja

- c. vzročnja iz odročnja
 - d. predročnja iz odročnja
- *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 vzravnavna?

- 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 kolena
 - 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 kolena in na obe roki
- *c

Sed raznožno skrčeno prekrizano 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 najporej križata v priročenju
- b. roki potujeta pred telesom in se najprej križata v vzročenu
- c. roki potujeta ob telesu in se najporej križata v predročenu
- d. roki potujeta ob telesu in se najporej 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 sedlu 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. vzravnavna
 - 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 vzravnavava?

- 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 raztezni gimnastični vaji je za ustrezne učinke potrebno dosežati:

- a. maksimalne amplitude
- b. funkcionalne amplitude
- c. optimalne amplitude
- d. biološke amplitude

*a

Pri gimnastični vaji 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 gimnastičnih 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 gimnastičnih vaj, običajno ne uporablja?

a. krog

b. polkrog

c. vrsta

d. troredi

*a

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

a. postavitev postaj v krogu

b. individualna obremenitev vadečih

c. spremljanje rezultatov vadbe

d. večja intenzivnost vadbe

*a

Izraz frontalni način posredovanja 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 gimnastičnih 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 cikel?

- 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 gimnastičnih 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 gimnastičnih vaj (označi neustrezno)?

- a. z občasnim objavljanjem rezultatov testiranja
- b. s starosti primerno razlago vpliva gimnastičnih vaj
- c. s pogostim menjavanjem kompleksov gimnastičnih vaj
- d. z izvajanjem gimnastičnih 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 gimnastičnih 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 višje 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 vzročnja skrčeno, je krepilna vaja za:

- a. upogibalke rok
 - b. horizontalne 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. sprostitvev
- * 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 naloge 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 naštetih 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, podrti oviro:

- a. postavi pedagog
 - b. postavi sotekmovalec
 - c. ni potrebno postaviti
 - d. postavi vadeči sam
- *d

Pri štafetnih igrah za razvoj moči, podrti 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 izvornosti 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. sposobnost 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