

Možna vprašanja kolokvija

Iz GIBALNIH SPOSOBNOSTI

(UP PEF – študijsko leto 2011/2012)

Kolokvij bo sestavljen iz 30 vprašanj zaprtega tipa (30 točk; obkroževanje enega ali več pravih odgovorov) in enim vprašanjem odprtega tipa (14 točk; glej primer spodaj).

Vprašanja zaprtega tipa

SPLOŠNA VPRAŠANJA

Kaj razumemo pod pojmom osnovna motorika?

Kako se imenuje veda, ki proučuje gibanje človeka?

Med bistvene podsisteme človeškega organizma ne sodi:

Zakaj se človek obravnava kot biološki sistem?

Kateri podsystem človeka je opredeljen z učinkovitostjo predelave informacij?

S čim je opredeljen gibalni podsystem človeka?

Kaj je odvisno od gibalnih sposobnosti?

Kaj so gibalne sposobnosti?

Katero od naštetih, ne prištevamo h gibalnim sposobnostim?

Gibalne sposobnosti so v določeni meri:

Kaj so situacijski gibalni testi?

GIBLJIVOST

Kaj je gibljivost?

Kateroga od naštetih ne prištevamo k notranjim dejavnikom, ki vplivajo na izraznost gibljivosti?

Kateri od naštetih ne spada med anatomske dejavnike gibljivosti?

Kateri od naštetih spada med zunanje dejavnike gibljivosti?

Kateri od naštetih spada med fiziološke dejavnike gibljivosti?

Topološka delitev gibljivosti v grobem obsega (obkroži nepravilno):

Pri pasivni gibljivosti se maksimalne amplitude dosežajo (obkroži nepravilno):

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

Katero sredstvo se uporablja za trening gibljivosti?

Dinamične raztezne vaje se izvajajo:

Negativne posledice skrajšanega mišičnega stanja, kot rezultat dolgotrajne slabe gibljivosti, se odražajo (obkroži nepravilno):

Katera od navedenih metod se ne uporablja za mišično raztezanje?

Termin streatching v slovenski športni terminologiji opredeljuje:

Prilagoditev katerega varnostnega mehanizma v telesu se izkoristi za razvoj gibljivost?

Na kaj se s treningom gibljivosti ne more vplivati?

Kateri izmed navedenih ne spada med teste za merjenje gibljivosti?

Kateri izmed navedenih način ni najboljši za razvoj gibljivosti?

Opredeli prostostne stopnje kolenskega sklepa?

Zakaj lahko gibljivost celo upade ob puberteti?

Faktor prirojenosti gibljivosti je:

MOČ

Moč je

Aktivno gibanje človeka je odvisno od:

Pliometrični mišični trening vsebuje zaporedje:

Kako vpliva večja voluminoznost telesa na izraz moči?

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

Motorično enoto sestavljajo:

Hitra mišična vlakna so:

Približno koliko manj mišične mase imajo ženske napram moškim?

O ekscentrični mišični kontrakciji govorimo kadar:

Pri počepanju na stol so aktivne:

Pri spuščanju iz zgibe na drogu so aktivne:

K osnovnim pojavnim oblikam moči ne spada:

Repetitivna moč ima koeficient prirojenosti:

Kateri od naštetih dejavnikov je specifičen samo za repetitivno obliko moči?

Relativna moč je:

Redna vadba mišične moči povzroči:

Vadba mišične moči mora biti (obkroži nepravilno):

Kateri izmed navedenih ne spada med teste za merjenje repetitivne moči?

Izometrične oblike vadbe ne priporočamo pri otroku, ker (obkroži nepravilno):

Katera trditev ne drži:

Katero od naštetih ne uvrščamo med sredstva za razvoj moči otrok?

Pomanjkljivosti dinamične metode razvoja moči so (najdi napako):

Katere pojavne oblike moči pri otroku ne razvijamo?

Pospeševanje in zaviranje sta obliki gibanja, ki:

Maščobna masa je povezana z močjo:

KOORDINACIJA

Gibalna sposobnost imenovana koordinacija je:

Značilnosti koordiniranega gibanja so (označi napačno):

Razvoj koordinacije poteka na sledeč način:

Od katerega dejavnika koordinacija ni odvisna?

Sistem za sprejem informacij predstavljajo (označi neustrezno):

Proprioceptorji ali interoreceptorji so:

Struktura koordinacije ni opredeljena:

Eksteroreceptorji:

Subkortikalni gibalni centri:

Gibalne spretnosti odprtega tipa so potrebne:

Edina topološko opredeljena pojavna oblika koordinacije se imenuje:

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

Gibalno učenje je:

Rezultat gibalnega učenja so:

Koliko faz motoričnega učenja poznamo v športu?

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

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

Generalizacija je:

V kateri fazi motoričnega učenja je validacija (vrednotenje) poglavitna naloga učitelja?

Iradiacija je:

Naloga učitelja v četrti fazi motoričnega učenja je:

HITROST

Kaj je definicija gibalne sposobnosti hitrosti?

Biološki dejavnik hitrosti je:

Katera gibalna sposobnost ne spada med dejavnike, ki pogojujejo izraz hitrosti?

Katero izmed navedenih ne prištevamo k pojavnim oblikam hitrosti?

Gibalni test za merjenje hitrosti je:

Posreden razvoj hitrosti temelji na:

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

Zakaj pri treningu hitrosti ne sme priti do predolgih odmorov med ponovitvami?

Katero od naštetih sredstev se ne uporablja za razvoj hitrosti?

Kateri princip treninga je ključen za dvig vzburjenosti gibalnih centrov?

Pri treningu hitrosti ne smemo (obkroži napačno):

Mielinska ovojnica je:

Debelina živčnih vlaken (obkroži napačno):

Hitrost reakcije ima:

RAVNOTEŽJE

Kaj je definicija gibalne sposobnosti ravnotežja?

Za oblikovanje kompenzacijskih programov pri ravnotežju je potrebna:

Katero od naštetih čutil nima vloge pri ohranjanju ravnotežnega položaja?

Proprioceptična čutila so (označi nepravilno):

Vestibularni aparat je:

Center za ravnotežje se nahaja:

Koliko pojavnih oblik ravnotežja poznamo?

Razvoj sposobnosti vzpostavljanja ravnotežnega položaja temelji:

Mišično vreteno zagotavlja:

PRECIZNOST

Kako je poimenovana sposobnost za natančno določitev smeri in intenzivnosti gibanja v prostoru?

Realizacija programov preciznosti je odvisna (neustrezno označi):

Za sposobnost zadevanja z lansiranim projektilom je značilno,:

Pri kateri športni igri ni mogoče zadeti cilja z vodenim projektilom?

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

Zakaj se preciznost običajno vadi situacijsko?

Kaj mora vključevati trening preciznosti (obkroži napačno)?

VZDRŽLJIVOST

Aerobna vadba je tipično (obkroži napačno):

Definicija vzdržljivosti je:

Statična vzdržljivost je:

Katera ni pojavna oblika vzdržljivosti:

Za vadbo vzdržljivosti velja (obkroži nepravilno):

Kaj ni anatomsko-fiziološka osnova vzdržljivosti?

Srčna frekvenca otrok v mirovanju je višja kot pri odraslemu, zato:

Vzdržljivost je pri otroku potrebno vaditi (obkroži napačno):

Kako odreagiramo ob primeru hipertermije – prevelike telesne vročine kot rezultat vadbe vzdržljivost?

Pojav hipoglikemije – upada telesnega sladkorja se odraža kot:

Kako prepoznamo dehidracijo otroka?

Vprašanje odprtega tipa

S stališča **vsake** gibalne/funkcionalne sposobnosti opiši izbrano gibalno nalogo (**skok v daljavo z zaleta**):

Ravnotežje (nadaljuj še z ostalimi gibalnimi/funkcionalnimi sposobnostmi)

Na kratko opiši pomen gibalne sposobnosti pri izbrani gibalni nalogi:

Katera pojavna oblika gibalne sposobnosti pride najbolj do izraza in zakaj?

Kako bi razvijal izbrano pojavno obliko gibalne sposobnosti za to gibalno nalogo.

Kako bi se poznalo na gibalni nalogi, če otrok nebi imel dovolj dobro razvite te gibalne sposobnosti?