

ANTROPOMOTORIKE – ispitna pitanja

1. Antropomotorika kao pojam;
2. Pravci razvoja antropomotorike;
3. Manifestni prostor motorike;
4. Latentni prostor motorike;
5. Energetski elementi pokreta i kretanja - intenzitet pokreta i kretanja;
6. Energetski elementi pokreta i kretanja – trajanje pokreta i kretanja;
7. Energetski elementi pokreta i kretanja – karakter pokreta i kretanja;
8. Elementi pokreta i kretanja u odnosu na vreme;
9. Elementi pokreta i kretanja u odnosu na prostor;
10. Struktura antropološkog prostora – sposobnosti i karakteristike;
11. Motoričke sposobnosti – snaga;
12. Motoričke sposobnosti – brzina;
13. Motoričke sposobnosti – izdržljivost;
14. Motoričke sposobnosti – koordinacija;
15. Motoričke sposobnosti – gipkost;
16. Motoričke sposobnosti – preciznost;
17. Motoričke sposobnosti – ravnoteža;
18. Automatizacija pokreta – faze učenja novih kretanja i veština;
19. Metode usvajanja tehnike motoričkih aktivnosti (metode učenja i obučavanja);
20. Lokomotorni sistem čoveka – kosti u lokomotornom sistemu;
21. Lokomotorni sistem čoveka - zglobovi u lokomotornom sistemu;
22. Lokomotorni sistem čoveka – mišići u lokomotornom sistemu;
23. Osovine i ravni u kojima se izvode pokreti;
24. Terminologija pokreta u zglobovima;
25. Tipovi mišićnih vlakana;
26. Podela mišića prema ulozi u koordiniranoj radnji;
27. Mehanizam nastanka mišićne kontrakcije;
28. Vrste mišićnih kontrakcija;
29. Ugljeni hidrati kao izvor energije;
30. Masti kao izvor energije;
31. Proteini kao izvor energije;
32. Zamor mišića, vrste zamora i mehanizam njegovog nastanka;
33. Mišićni rad i srčano-sudovni sistem;
34. Mišićni rad i dopremanje hranljivih materija;
35. Mišićni rad i disanja;
36. Mišićni rad i varenje;
37. Mišićni rad i uloga ekskretornih organa;

LITERATURA

1. Стоиљковић, С. (2003). *Основе опште антропомоторике*. Ниш: Факултет физичке културе;
2. Перић, Д. (2007). *Антропомоторика*. Београд: Висока школа за спорт.
3. Мекић, Б. (2007). *Основи опште антропомоторике*. Лепосавић: Факултет за физичку културу.
4. Кахровић, И. (2018). *Skripta iz antropomotorike*. DUNP.