

## TEORIJA I METODIKA KOREKTIVNE GIMNASTIKE

### - PITANJA ZA ISPIT -

1. Principi korektivne gimnastike
2. Kost (Biomehantička građa, mehaničke osobine, Kost kao poluge)
3. Zglobovi (Mehaničke osobine i Vrste pokreta u zglobovima)
4. Nervni sistem - Podela
5. Uloga nervnog sistema u senzomotoričkim aktivnostima
6. Mišići, Anatomska građa mišića i Mehaničke osobine mišića
7. Faktori koji utiču na snagu mišićne kontrakcije, Na efikasnost ispoljavanja mišićne snage i Vrste mišićnih napreznja
8. Podela mišića prema ulozi i smeru izvođenja pokreta i na pravac njihovog delovanja prema uporištu zgloba
9. Metode merenja u kineziterapiji i Manuelno testiranje mišićne snage (MMT)
10. Ravni i osobine u kojima se izvode pokreti
11. Fiziološke osnove kineziterapije-korektivne gimnastike (Fizičke vežbe i kardiovaskularni sistem, Fizičke vežbe i respiratorni sistem)
12. Uticaj treninga na Mišićni sistem i na Srce.
13. pokret kao osnovno terapijsko sredstvo i njegove karakteristike
14. Ples, Jahanje i Radna terapija kao metode u kineziterapiji-korektivnoj gimnastici
15. Značaj sporta, sportskih igara, u prevenciji i korekciji
16. Značaj Prirodnih i veštačkih faktora u prevenciji i korekciji
17. Doziranje u kineziterapiji-korektivnoj gimnastici (Kontrola doziranih pokreta, Optimalno doziranje, Indikacije i Kontraindikacije)
18. Držanje tela (Normalan stav i Procena dobrog držanja posmatrano u sagitalnoj ravni)
19. Metode ocenjivanja držanja tela (Metoda ocenjivanja odstupanja kičmenog stuba po Napoleonu Volanjskom i Metoda somatoskopije i somatometrije)
20. Utvrđivanje veličine odstupanja kičmenog stuba od normale, klasifikacije loših držanja
21. Poređenje normalnog i lošeg posturalnog stava
22. Koliko često sprovesti kineziterapijski program i kakav?; Periodi evolucije nastanka posturalnih poremećaja
23. Konstrukcija kičmenog stuba i Pokreti
24. Zajedničke i Posebne odlike pršljenova ( Vratni, Grudni, Slabinski, Krsna kost - *os sacrum*, Trtična kost - *os coccygis*)
25. Biomehantičke karakteristike kičmenog stuba (Vratna krivina - *lordosis cervicalis*, Leđna krivina - *kyphosis thoracalis*),
26. Biomehantičke karakteristike kičmenog stuba (Slabinska krivina - *lordosis lumbalis*, Sakralna i trtična kost - *os sacrum socygis*)
27. Zglobovi i veze kičmenog stuba i Pokreti cele kičme
28. Kifoza, Klinička slika kifotičnog lošeg držanja tela i Podela kifoza
29. Prevencija i korekcija kifotičnog lošeg držanja
30. Lordoza, Klinička slika lordotičnog lošeg držanja tela, Metode utvrđivanja lordotičnog držanja, Prevencija i korekcija.

31. Okrugla leđa (*Dorsum kyphoticum, dorsum curvatum*)
32. Ravna leđa (*Dorsum planum*) i Izdubljena leđa
33. Skolioza – scoliosis i Podela skolioza
34. Klinički oblici idiopatskih skolioza
35. Metode dijagnostikovanja skolioze
36. Prevencija i lečenje skolioze; Skolioza i fizičko vaspitanje
37. Krivi vrat (*Tortikolis*), Ciljevi kineziterapije
38. Izdubljene-Šusterske grudi (*pectus excavatum*), Klinička slika, Lečenje
39. Ispupčene grudi (*pectus carinatum*)
40. “X” noge (*genu valgum*), Tipovi “X” nogu i Kineziterapeutski tretman
41. “O” noge (*genu varum*),
42. Ravno stopalo (*pes planus*) i njegova Klinička slika.
43. Dijagnostikovanje ravnih stopala, Metode tumačenja plantograma, Metoda kompjuterizovane digitalne podografije
44. Agonisti pokreta antefleksije glave i vrata,
45. Agonisti pokreta retrofleksije glave i vrata,
46. Agonisti pokreta lateralne fleksije glave i vrata,
47. Agonisti pokreta elevacije u ramenom zglobu,
48. Agonisti pokreta depresije u ramenom zglobu,
49. Agonisti pokreta elevacije u ramenom zglobu,
50. Agonisti pokreta fleksije nadlakta,
51. Agonisti pokreta ekstenzije nadlakta,
52. Agonisti pokreta abdukcije nadlakta
53. Agonisti pokreta addukcije nadlakta
54. Agonisti pokreta spoljašnje rotacije nadlakta,
55. Agonisti pokreta unutrašnje rotacije nadlakta,
56. Agonisti koji izvode pokret fleksije u lakatnom zglobu,
57. Agonisti koji vrše pokret ekstenzije u lakatnom zglobu,
58. Agonisti agoniste koji vrše pokret fleksije trupa,
59. Agonisti agoniste koji vrše pokret ekstenzije trupa,
60. Agonisti agoniste koji vrše pokret lateralna fleksija trupa,
61. Agonisti agoniste koji vrše pokret rotacije trupa – sukanje (*torsio*),
62. Agonisti pokreta antefleksije natkolenice,
63. Agonisti pokreta retrofleksije natkolenice,
64. Agonisti pokreta abdukcije natkolenice,
65. Agonisti pokreta adukcije natkolenice
66. Agonisti pokreta spoljnje rotacije natkolenice
67. Agonisti pokreta unutrašnja rotacija natkolenice
68. Agonisti pokreta fleksije potkolenice,

#### Literatura:

1. Bogdanović, Z.(2010): Korektivna gimnastika, Interprint-Kragujevac, Državni univerzitet u Novom Pazaru, Novi Pazar.
2. Bogdanovic, Z.(2008): Deformiteti kičmenog stuba u sagitalnoj ravni - prevencija i korekcija, Monografija, Novi Pazar, Kragujevac – Interprint.
3. Bogdanović, Z., Ilić, D., Hadžividaković, M. (2015): Posturalni poremećaji kod dece: dijagnostika, prevencija i korekcija
4. Jevtić M.: Klinička kineziterapija, Medicinski fakultet, Kragujevac 2006.
5. Radisavljević, M. (2001): Korektivna gimnastika sa osnovama kineziterapije, Viša škola za sportske trenere, Beograd.

6. Kosinac, Z. (2005): kineziterapija sustava za kretanje. Udruženje za šport i rekreaciju dece i mladeži grad Splita, Split.