

DEPARTMAN : BIOMEDICINSKE NAUKE
STUDIJSKI PROGRAM: SPORT I FIZIČKO VASPITANJE
NASTAVNI PREDMET : TEORIJA I METODIKA KOREKTIVNA GIMNASTIKA
PREDMETNI NASTAVNIK DOC.DR ADMIRA KONIČANIN

TEORIJA I METODIKA KOREKTIVNE GIMNASTIKE
– PITANJA ZA USMENI DEO ISPITA–

1. Korektivna gimnastika-opšti stavovi
2. Cilj, zadaci i principi korektivne gimnastike
3. Anatomsko-fiziološka struktura u funkciji pokreta-kosti (biohemijska građa kostiju, mehaničke osobine kostiju)
4. Zglobovi
5. Nervni system
6. Mišići
7. Metode merenja u kineziterapiji nabrojati metode merenja
8. Ravni osovine u Kojima se izvode pokreti nabrojati ravne
9. Metodologija preventivno-korektivnih vežbi
10. Početni položaji u korektivnoj gimnastici nabrojati početne položaje
11. Držanje tela-normalan stav
12. Metode ocenjivanja držanja tela, nabrojati metode i objasniti njihov cilj
13. Fenomen posturalnih poremećaja
14. Anatomija kičmenog stuba,
15. Mišići funkcija mišića
16. Prevencija i korekcija kifotičnog lošeg držanja tela, definicija kifoze, početni položaji
17. Klinička slika lordotičnog lošeg držanja tela,
18. Okrugla leđa (*Dorsum kyphoticum, dorsum curvatum*)
19. Ravna leđa (*Dorsum planum*) i Izdubljena leđa
20. Skolioza – scoliosis i Podela skolioza, definicija, vrste, stepen, metode ernenja, sport
21. Izdubljene-Šusterske grudi (*pectus excavatum*), klinička slika, lečenje,
22. Ispupčene grudi (*pectus carinatum*),
23. Lordoza (lordosis), klinička slika, lečenje,
24. Kifoza (kzphosis)
25. Ravne grudi (*pectus planum*)
26. “X” noge (*genu valgum*)
27. “O” noge (*genu varum*)
28. Sabljaste noge (*genu recurvatum*)
29. Deformiteti stopala
30. Ravno stopalo (*pes planus*),

– PITANJA ZA PRAKTIČNI DEO ISPITA –
TEORIJA I METODIKA KOREKTIVNE GIMNASTIKE -

1. Pocetni položaj u visu
2. Art. genus - pokreti, ravni i osovine
3. Merenje obima pokreta u LS kicmi
4. MMT fleksora podlaktice
5. Posmatranje u FR sa zadnje strane, dg skolioze
6. Korektivni tretman ravnih stopala
7. Pocetni položaj u uporu
8. LS kicma - pokreti, ravni i osovine
9. Merenje obima pokreta u zglobu kolena
10. MMT fleksora potkolenice
11. Posmatranje u SR, dg kifoze
12. Korektivni tretman ispućenih grudi
13. Sedeci pocetni položaj - turski sed
14. Art. coxae - pokreti, ravni i osovine
15. Merenje obima pokreta u zglobu rucja
16. MMTfleksora nadlakta
17. Posmatranje u FR sa prednje strane, dg X nogu
18. Korektivni tretman kifoticnog loseg drzanja
19. Klececi pocetni položaj
20. Art. cubiti - pokreti, ravni i osovine
21. Merenje obima pokreta u zglobu kuka
22. MMT horizontalnih fleksora nadlakta
23. Posmatranje u SR, dg udubljenih grudi
24. Korektivni tretman lordoticnog loseg drzanja
25. Stojeci pocetni položaj
26. Art. humeri - pokreti, ravni i osovine
27. Merenje obima pokreta u zglobu lakta
28. MMT horizontalnih ekstenzora nadlakta
29. Posmatranje u FR sa zadnje strane, dg 0 nogu
30. Korektivni tretman - scoliosis thoracalis dextroconvexa
31. Lezeci pocetni položaj
32. Art. radiocarpalis - pokreti, ravni i osovine
33. Merenje obima pokreta u ramenom zglobu
34. MMT fleksora glave i vrata
35. Posmatranje u FR sa prednje strane, dg lordoze'
36. Korektivni tretman - scoliosis thoracalis sinistroconvexa
37. Pocetni položaj u visu
38. Art. talocruralis - pokreti, ravni i osovine
39. Merenje obima pokreta u C kicmi
40. MMT ekstenzora podlaktice
41. Posmatranje u SR, dg ispućenih grudi
42. Korektivni tretman - scoliosis lumbalis dextroconvexa
43. Pocetni položaj u uporu

44. Art. atlantoocipitales - pokreti, ravni i osovine
45. Merenje obima pokreta u LS kicmi
46. MMT ekstenzora natkolenice
47. Posmatranje u FR sa zadnje strane, dg skolioze
48. Korektivni tretman udubljenih grudi
49. Sedeci pocetni polozej - turski sed
50. Art. genus - pokreti, ravni i osovine
51. Merenje obima pokreta u zglobu kuka
52. MMT abduktora natkolenice
53. Posmatranje u FR sa prednje strane, dg kifoze
54. Korektivni tretman - scoliosis lumbalis sinistroconvexa
55. Klececi pocetni polozej
56. Art. coxae - pokreti, ravni i osovine
57. Merenje obima pokreta u zglobu lakta
58. MMT abduktora nadlakta
59. Posmatranje u SR, dg udubljenih grudi
60. Korektivni tretman ispupcenih grudi
61. Stojeci pocetni polozej
62. LS kicma - pokreti, ravni i osovine
63. Merenje obima pokreta u zglobu kuka
64. MMT ekstenzora nadlakta
65. Posmatranje u FR sa zadnje strane, dg kifoze
66. Korektivni tretman lordoticnog loseg drzanja
67. Lezeci pocetni polozej
68. Art. cubiti - pokreti, ravni i osovine
69. Merenje obima pokreta u LS kicmi
70. MMT lateralnih fleksora glave i vrata
71. Posmatranje u FR sa prednje strane, dg skolioze
72. Korektivni tretman ravnih stopala
73. Pocetni polozej u visu
74. Art. humeri - pokreti, ravni i osovine
75. Merenje obima pokreta u zglobu kolena
76. MMT misica fleksora trupa
77. Posmatranje u SR, dg ravnog stopala
78. Korektivni tretman kifoticnog loseg drzanja
79. Pocetni polozej u uporu
80. Art. atlantoocipitales - pokreti, ravni i osovine
81. Merenje obima pokreta u zglobu lakta
82. MMT ekstenzora trupa
83. Posmatranje u FR sa zadnje strane, dg X nogu
84. Korektivni tretman 0 nogu
85. Sedeci pocetni polozej - turski sed
86. Art. genus - pokreti, ravni i osovine
87. Merenje obima pokreta u zglobu rucja
88. MMT fleksora natkolenice
89. Posmatranje u FR sa prednje strane, dg 0 nogu

90. Korektivni tretman - scoliosis lumbalis sinistroconvexa
91. Klececi pocetni polozej
92. LS kicma - pokreti, ravni i osovine
93. Merenje obima pokreta u C kicmi
94. MMTadduktora natkolenice
95. Posmatranje u SR, dg udubljenih grudi
96. Korektivni tretman kifoticnog loseg drzanja
97. Stojeci pocetni polozej
98. C kicma - pokreti, ravni i osovine
99. Merenje obima pokreta u LS kicmi
100. MMT ekstenzora potkolenice
101. Posmatranje u FR sa zadnje strane, dg skolioze
102. Korektivni tretman lordoticnog loseg drzanja
103. Lezeci pocetni polozej
104. Art. radiocarpalis - pokreti, ravni i osovine
105. Merenje obima pokreta u zglobu kuka
106. MMT rotatora glave i vrata
107. Posmatranje u FR sa prednje strane, dg ravnog stopala
108. Korektivni tretman udubljenih grudi

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.