

## DEČIJA ANTROPOMOTORIKA pitanja (4 nivo osposobljavanja)

- Šta obuhvata skraćenica „SIM“ u smislu INTEGRALNOG RAZVOJA DETETA kroz sport:
  - Socijalni, Intelektualni, Motorički razvoj
  - Razvoj Snage, Izdržljivosti i Motorike
- Osnovni ciljevi rada sportskih stručnjaka u radu sa decom su
  - Rano usvajanje specifične tehnike određenog sporta
  - Što ranije ostvarivanje rezultata na vršnjačkim takmičenjima
  - Da deca zavole sport, steknu naviku i potrebu za fizičkom aktivnošću
- Da li se tok razvoja dečijeg organizma odvija:
  - Promenljivo (ubrzano i usporeno)
  - Ravnomerno (postepeno)
- Druga faza ubrzanog razvoja je u periodu:
  - 5-7 god
  - 12-16 god
- Nervni sistem se, u najvećoj meri, razvija u periodu:
  - 0-12 godine
  - 10-12 godine
  - 12-20 godine
- Reproduktivni – hormonski sistem se u najvećoj meri razvija
  - Pre puberteta
  - Tokom puberteta
- Senzitivni periodi u razvoju su:
  - Periodi u kojima organizam pokazuje prijemčivost za uticaje određenih načina vežbanja
  - Periodi u kojima postoji velika opasnost od određenog načina vežbanja
- Zaokruži 3 glavne motoričke sposobnosti koje su povezane sa razvojem nervnog sistema i čiji su senzitivni periodi pre puberteta:
  - Izdržljivost
  - Pokretljivost
  - Mišićna sila
  - Koordinacija
  - brzina
- Zaokruži 2 glavne motoričke sposobnosti koje su povezane sa razvojem reproduktivnog sistema i čiji su senzitivni periodi nakon puberteta:
  - Izdržljivost
  - Pokretljivost
  - Mišićna sila
  - Koordinacija
  - Brzina
- Da li trener treba da se orjentiše u radu prema:
  - Biološkoj starosti
  - Hronološkoj starosti
- Razvoj snage kod dece se vrši primenom vežbi sa:
  - spoljašnjim opterećenjem;
  - težinom sopstvenog tela;
  - vežbama velikog intenziteta
- Dopiši još dva sredstva fizičkog vežbanja kojim se može razvijati izdržljivost kod dece:
  - sportskim igrama;

- b. vožnjom bicikla;
  - c. ....
  - d. ....
13. Osnovni principi razvoja pokretljivosti/gipkosti su (2):
- a. krajnji položaj i vreme provedeno u tom položaju;
  - b. kratki i odsečni pokreti zamasa
14. Motorička pismenost podrazumeva (zaokruži netačno):
- a. sticanje osnovnih motoričkih veština;
  - b. specifične elemente tehnike sportske grane;
  - c. razna znanja o vežbanju;
  - d. razvoj motoričkih sposobnosti (koordinacije snage, brzine... );
15. Poređaj po redosledu faze motoričkog učenja (1-5):
- ..... faza stabilizacije;
  - ..... faza diferencijacije;
  - ..... faza generalizacije;
16. Nabroj 5 prirodnih oblika kretanja:
- a. ....
  - b. ....
  - c. ....
  - d. ....
  - e. ....
17. Funkcionalna stabilnost je koncept vežbanja u kojem deca (označi NETAČNO):
- a. Upoznaju svoje telo
  - b. Razvijaju kontrolu položaja i pokreta
  - c. Povećavaju nivo snage
  - d. Razvijaju pokretljivost
  - e. Razvijaju izdržljivost
18. Da li je Funkcionalna stabilnost isto što i „KOR“ VEŽBANJE
- a. da
  - b. ne
19. Kojom vrstom vežbi (sredstvima) se razvijaju motoričke sposobnosti dece:
- a. Kroz prirodne oblike kretanja
  - b. Specifičnim vežbama rane specijalizacije
20. Poređaj po redosledu elemente sprovođenja mera bezbednosti u toku organizovanog fizičkog vežbanja (1-5):
- ..... identifikacija mogućih rizika;
  - ..... analiza/evaluacija efekta mera;
  - ..... analiza mogućih rizika;
  - ..... praćenje mera bezbednosti;
  - ..... priprema mera za prevenciju rizika;