

ISPITNI KATALOG ZA EKSTERNU MATURU IZ IZBORNOG
PODRUČJA TJELESNI I ZDRAVSTVENI ODGOJ U ŠKOLSKOJ
2017. /2018. GODINI

TJELESNI I ZDRAVSTVENI ODGOJ

-Predmetno povjerenstvo za tjelesni i zdravstveni odgoj:

1. Goran Jezeraškić, prof. tjelesne i zdravstvene kulture (KŠC Travnik)
2. Josip Klarić, prof. tjelesne i zdravstvene kulture (KŠC Žepče)
3. Željko Šormaz, prof. tjelesne i zdravstvene kulture (KŠC Sarajevo)
4. Milan Mladinović, prof. tjelesne i zdravstvene kulture (KŠC Sarajevo)
5. Anto Sučić, prof. tjelesne i zdravstvene kulture (KŠC Travnik)
6. Jure Miljak, prof. tjelesne i zdravstvene kulture (KŠC Zenica)
7. Zdenko Jonjić, prof. tjelesne i zdravstvene kulture (KŠC Tuzla)
8. Dajana Softić, prof. tjelesne i zdravstvene kulture (KŠC Sarajevo)
9. Mario Živković, prof. tjelesne i zdravstvene kulture (KŠC Žepče)
10. Damir Jaroš, prof. tjelesne i zdravstvene kulture (KŠC Banja Luka)
11. Saša Sokuć, prof. tjelesne i zdravstvene kulture (KŠC Banja Luka)
12. Davorin Handanović, prof. tjelesne i zdravstvene kulture (KŠC Tuzla)
13. Rado Marković, prof. tjelesne i zdravstvene kulture (KŠC Tuzla)
14. Gordan Radić, prof. tjelesne i zdravstvene kulture (KŠC Sarajevo)

SADRŽAJ:

1. Uvod-----	str. 3
2. Vrste zadataka i ocjenjivanje-----	str. 5
3. Zadatci za pismeni ispit na maturi-----	str. 6
4. Primjer maturalnog testa-----	str. 28
3. Rješenja i bodovanje zadataka-----	str. 34
5. Pitanja za usmeni dio ispita-----	str. 52
6. Literatura-----	str. 61

1.UVOD:

Na osnovi članka 78. Uredbe o odgoju i obrazovanju u Sustavu katoličkih škola za Europu, učenici nakon završene opće gimnazije, polažu eksternu maturu. Eksternom maturom se provjeravaju znanja, sposobnosti i vještine stečene tijekom četvorogodišnjeg gimnazijskog odgoja i obrazovanja. U tom cilju napravljen je Katalog zadataka za polaganje ispita eksterne mature iz predmeta tjelesni i zdravstveni odgoj koji obuhvaća najvažnije programske sadržaje iz tjelesnog i zdravstvenog odgoja, što će poslužiti učenicima kao kvalitetna osnova za nastavak daljnjeg školovanja.

Ispitni katalog za polaganje eksterne mature temeljni je dokument ispita u kojem su navedeni opći ciljevi ispita, struktura testa zasnovana na programskim odrednicama Nastavnog plana i programa za gimnaziju Sustava katoličkih škola za Europu, pravila izrade testa, literatura i zadatci testa, kao i rješenja zadataka testa te zadatci za usmeni odnosno praktični dio ispita.

1.a Opći ciljevi ispita

Cilji ispita iz tjelesnog i zdravstvenog odgoja je provjeriti u kojoj mjeri su pristupnici usvojili znanja i sposobnosti iz:

- Sportskih igara
- Borilačkih sportova
- Bazičnih sportova
- Anatomije i biomehanike sporta
- Sportske medicine
- Higijene sporta
- Povijesti sporta
- Sportske rekreacije

1.b Obrazovni ishodi

Obrazovni ishodi – definiranje ishoda tj. što bi učenik trebao znati, razumjeti, moći napraviti, vrednovati kao rezultat procesa učenja i vježbanja.

Za svako područje ispitivanja određeni su posebni ciljevi ispita, odnosno opisi onoga sto pristupnik mora znati, razumjeti i moći učiniti kako bi postigao uspjeh na ispitu.

Obrazovni ishodi prikazani su u tablicama. U tablicama su razrađene cjeline i sadržaji koji će se ispitivati te obrazovni ishodi vezani uz pojedine sadržaje.

Sadržaj	Obrazovni ishodi
Sportske igre (košarka, rukomet, odbojka, nogomet, tenis)	<ul style="list-style-type: none"> - znati pravila određene sportske igre, - znati povijest određene sportske igre, - znati tehničko-taktičke elemente određene sportske igre
Borilački sportovi (džudo, karate, boks, hrvanje)	<ul style="list-style-type: none"> - znati pravila određenog borilačkog sporta, - znati povijest određenog borilačkog sporta, - znati tehničke elemente određenog borilačkog sporta
Bazični sportovi (atletika, gimnastika, plivanje, skijanje, biciklizam)	<ul style="list-style-type: none"> - znati pravila određenog bazičnog sporta, - znati povijest određenog bazičnog sporta, - znati tehničke elemente određenog bazičnog sporta - znati discipline određenih bazičnih sportova i vrhunske rezultate u njima
Biomehanika sporta	<ul style="list-style-type: none"> - znati osnove kinetike u sportu - znati osnove kinematike u sportu
Sportska medicina i higijena sporta	<ul style="list-style-type: none"> - znati osnove funkcionalne anatomije - znati osnove sportske fiziologije - znati tipične sportske povrede - znati osnove nutricionizma i prehrane
Struktura sporta i sportske organizacije	<ul style="list-style-type: none"> - znati strukture sporta (vrhunski, rekreativni, sport osoba s invaliditetom) - znati određene sportske organizacije, njihova tijela i sustav funkcioniranja

2. VRSTE ZADATAKA I OCJENJIVANJE

Svi zadaci u Katalogu su koncipirani na temelju nastavnih jedinica iz važećeg Nastavnog plana i programa za gimnaziju Sustava katoličkih škola za Europu. Radna podloga za izbor zadataka su nastavni materijali redovite nastave tjelesnog i zdravstvenog odgoja za gimnaziju, te nastavnih materijala izborne nastave. Katalog ispitnih zadataka sadrži ukupno 144 zadatka.

Ispiti iz predmeta TZO na maturi ocjenjuju se ocjenama odličan (5), vrlo dobar (4), dobar (3), dovoljan (2) i nedovoljan (1). Ocjena nedovoljan (1) nije pozitivna (prolazna) ocjena.

Prag prelaznosti na maturi je 55% ukupnog broja bodova na svaki predmet.

Za prolaz na testu znanja izbornog područja učenik mora imati 55% ukupnog broja bodova iz svakog predmeta. konačna ocjena testa je aritmetička sredina ocjena iz pojedinih predmeta na testu.

Ocjenjivanje:

- od 55% do 70% uključivo-dovoljan (2);
- od 71% do 80% uključivo dobar (3);
- od 81% do 90% uključivo vrlo dobar (4);
- od 91% do 100% -odličan (5).

Na usmenom-praktičnom ispitu na maturi, učenik se opredjeljuje za sport koji će prezentirati. Učenik povlači grupu (po 3) pitanja-zadatka iz izabranog sporta. Na osnovu pokazanog komisija daje ocjenu.

3. UPUTA ZA TESTIRANJE

- Vrijeme predviđeno za izradu testa je 135 minuta (tri školska sata).
- Tijekom izrade testa učenici neće moći koristiti mobitele, niti bilo koja druga tehničko - elektronska, printana, rukopisna i slična pomagala.
- Koristiti mogu isključivo kemijsku olovku s plavom ili crnom tintom.
- Za vrijeme testa nije dopušteno došaptavanje, ometanje drugih učenika na bilo koji način, prepisivanje zadataka, gestikuliranje i slično.

-ZADATCI ZA PISMENI ISPIT NA MATURI:

1. Sustav organa za pokretanje:

1.1. Mišići

1. Odgovori.

S obzirom na njihovu građu mišiće dijelimo na:

- a) _____
- b) _____
- c) _____

2. Odgovori.

Koji su mišići nadlaktice?

- a) _____
- b) _____
- c) _____
- d) m. brachialis (nadalaktni)

3. Navedi najveće mišiće trupa.

- a) _____
- b) m. rectus abd.
- c) _____
- d) _____

4. Odgovori.

a) Što je miofibril?

_____.

b) Što je atrofija?

_____.

5. Odgovori.

a) Što je hipertrofija?

_____.

b) Što je muskulfiber?

_____.

c) Što je miocard?

_____.

6. Dopuni.

Rad glatkih mišića kontroliraju _____ i _____.

7. Odgovori.

a) Od čega se sastoji mišićno vlakno?

_____ i _____.

b) Koji je ukupan broj mišića ljudskog tijela?

_____.

8. Dopuni.

a) Smanjenje mišićne mase naziva se _____.

b) Upalu mišića još nazivamo _____.

c) Drugi naziv za srčani mišić je _____.

1.2. Kostí

9. Navedi uloge i značaj kostiju.

a) _____.

b) _____.

c) _____.

10. Odgovori.

a) Kakve mogu biti kosti prema obliku?

_____, _____ i _____.

b) Od koliko se kralježaka sastoji kralježnica?

_____.

11. Poveži odgovarajuće slovo broju kralježaka.

a) vratni dio _____ 7 kralježaka

b) leđni dio _____ 5 kralježaka

c) slabinski dio _____ 5 kralježaka

d) križni dio _____ 4-5 kralježaka

e) trtični dio _____ 12 kralježaka

12. Razvrstaj.

lopatica (scapula), bedrena kost (femur), rebra (costae), ključna kost (clavicula), kralježnica (columna vertebralis), iver (patella), lisna kost (fibula), ramena kost (humerus), kosti šake, lakatna kost (ulna), prsna kost (sternum), goljenična kost (tibia), palčana kost (radius), kosti stopala

a). Kostii gornjih udova: _____

_____.

b) Kostii donjih udova: _____

_____.

c) Kostii trupa: _____

_____.

13. Odgovori.

Koliki je broj kostiju u ljudskom tijelu?

a) cijelo tijelo _____

b) gornji udovi _____

c) donji udovi _____

d) grudni koš _____

14. Navedi bolesti kostiju.

_____, _____ i _____.

15. Pridruži odgovarajući sinonim za pokrete u odnosu na funkciju zgloba.

a) fleksija _____ obrtanje

b) ekstenzija _____ privođenje

c) abdukcija _____ pregibanje

d) addukcija _____ kruženje

e) rotacija _____ opružanje

f) cirkumdukcija _____ odvođenje

1.3. Deformiteti

16. Odgovori.

Koji su deformiteti nogu?

_____, _____ i _____.

17. Objasni.

Nabroji deformitete kralježnice i objasni navedeni.

skolioza _____

18. Koji su deformiteti grudnog koša?

_____, _____ i _____.

19. Dopuni.

Ispravljanjem deformiteta bavi se _____.

2.1. Vježbe oblikovanja

20. Odgovori.

Vježbe oblikovanja prema njihovom fiziološkom utjecaju:

a) _____

b) _____

c) _____

21. Odgovori.

Vježbe oblikovanja prema njihovom utjecaju na pojedine dijelove tijela:

a) _____

b) _____

c) vježbe karličnog pojasa i nogu

22. Odgovori.

Vježbe oblikovanja prema načinu korištenja sprava:

a) _____

b) _____

c) _____

23. Objasni:

Dvije vježbe oblikovanja za jačanje mišića leđa

24. Objasni:

Dvije vježbe za jačanje trbušnih mišića

25. Objasni:

Dvije vježbe za jačanje mišića nogu

2.2. Motoričke sposobnosti

26. Dopuni.

Motoričke sposobnosti čovjeka su:

- | | | |
|-----------------|------------------------|-------------------------|
| 1. <u>snaga</u> | 4. _____ | 7. <u>fleksibilnost</u> |
| 2. _____ | 5. <u>koordinacija</u> | |
| 3. _____ | 6. _____ | |

27. Dopuni.

Snaga kao motorička sposobnost može biti _____ i _____.

28. Odgovori.

Koje su metode vježbanja za razvoj snage?

1. svladavanje vanjskog otpora
2. _____
3. _____

29. Dopuni.

Brzinske karakteristike su: _____

_____ brzina motoričke reakcije _____

30. Poveži pojmove.

- | | |
|------------------|---|
| a) Izdržljivost | _____ sposobnost izvođenja pokreta velikih amplituda |
| b) Ravnoteža | _____ sposobnost da se što duže istraje u motoričkim aktivnostima |
| c) Fleksibilnost | _____ sposobnost zadržavanja tijela u određenom položaju |
| d) Koordinacija | _____ vremenska i prostorna usklađenost pokreta |

2.3. Sportske ozljede

31. Podijeli sportske ozljede.

a) _____

b) _____

32. Nabroji akutne ozljede: _____,
_____, _____ i _____.

33. Objasni pojmove.

a) fraktura _____

b) kontuzija _____

c) laceracija _____

d) ruptura _____

34. Navedi preventivne mjere za sprječavanje ozljeda:

a) _____

b) _____

c) _____

d) bandažiranje _____

e) _____

2.4. Prehrana

35. Nabroji osnovne sastojke zdrave prehrane.

_____, _____,
masti _____, vitamini _____,
_____ i _____.

36. Odgovori.

a) Od čega su građeni proteini? _____.

b) Kolika je dnevna potreba sportaša za proteinima? _____.

c) Koje su namirnice bogate proteinima? _____.

37. Dopuni.

Proteini se u ljudskom tijelu nalaze u: mišićima, _____,
_____, _____, enzimima i _____.

38. Razvrstaj.

-polisaharidi, monosaharidi, disaharidi

Jednostavni ugljični hidrati: _____.

Složeni ugljični hidrati: _____.

39. Nabroji namirnice bogate mastima: _____,
_____, _____.

40. Poveži.

Energetski učinak hranjivih materija:

- a) 1g ugljičnih hidrata _____ 9 kcal
- b) 1g masti _____ 4 kcal
- c) 1g proteina _____ 12 kcal

41. Objasni.

Koja je uloga vitamina u organizmu?

_____.

42. Odgovori.

Koji je značaj vode u ljudskom organizmu?

- a) _____
- b) _____
- c) _____

3.1. Antičke Olimpijske igre

43. Odgovori.

Gdje i kada su se održale prve antičke olimpijske igre?

_____, _____ god.

44. Dopuni.

Kombinacija boksa i hrvanja na antičkim OI zove se _____.

45. Izbaci uljeza.

Discipline pentatlona su: disk, trčanje, skok s motkom, koplje, skok u dalj, boks i hrvanje.

46. Odgovori.

Kada su ukinute antičke OI?

_____godine.

3.2. Moderne olimpijske igre

47. Dopuni.

- francuski "barun" _____ je bio osnivač modernih OI, koje su se održale u _____, _____ god.

48. Koje godine su se održale zimske OI.

a) Sarajevo-_____god. b) Chamonix-_____god.

49. Odgovori.

Gdje i kada na OI pravo nastupa imaju i žene?

_____, _____god.

4.1. Gimnastika

50. Nabroji.

Vrste gimnastike su: _____

trampolin

opća gimnastika

51. Razvrstaj.

preskok, greda, krugovi (karike), konj sa hvataljkama, tlo (parter), dvovisinski razboj, razboj (ruče)

a) Discipline u ženskoj sportskoj gimnastici:

_____, _____, _____ i _____.

b) Sprave u sportskoj gimnastici za muškarce:

_____, _____, _____, _____, _____ i _____.

52. Dopuni.

a) Međunarodna gimnastička federacija ili _____.

b) Miroslav Tirš je osnivač _____.

53. Izbaci 3 uljeza.

Rekviziti sa kojima se vježba u ritmičko-sportskoj gimnastici su:

lopta, bučice, vijača, tegovi, traka, bicikl, čunjevi, i obruč.

4.2. Atletika

54. Nabroji.

Discipline atletike su:

a) _____

b) _____

c) _____

d) _____

55. Nabroji.

a) Discipline trčanja su:

_____ srednje pruge _____

_____ preponske utrke _____

_____ brzo hodanje _____

56. Nabroji.

Bacačke discipline su: _____, _____, _____ i _____.

57. Odgovori.

Koje su skakačke discipline: _____, _____, _____ i _____.

58. Izbaci uljeza u ženskom višeboju (sedmoboj).

200 m, skok u dalj, 100 m prepone, skok u vis, 800 m, 110 m prepone, bacanje kugle, bacanje koplja i 1500 m.

59. Dopuni.

Muški višeboj u atletici se još zove i _____.

Dužina maratonske utrke iznosi _____ m.

60. Dopuni.

Međunarodna atletska federacija ili skraćeno _____.

61. Odgovori.

Gdje i kada je osnovana IAAF-a?

_____, _____ godine.

62. Izbaci uljeza.

Natjecateljske discipline triatlona su: trčanje, alpinizam, plivanje, bacanje diska, vožnja bicikla, skok u vis.

4.3. Plivanje.

63. Dopuni.

Skraćeni naziv za krovnu organizaciju plivačkih natjecanja je _____, mjesto osnivanja je _____ i godina _____.

64. Nabroji stilove plivanja.

a) _____

b) _____

c) _____

d) _____

65. Dopuni.

Plivačka tehnika delfin se još naziva i _____ stil.

66. Izbaci uljeza.

Standardne dionice plivanja za slobodni stil su:

50 m, 80 m, 100 m, 200 m, 150 m, 300 m, 400 m, 800 m, 1000 m, 1500m.

4.4. Skijanje

67. Razvrstaj.

slalom, skijaško trčanje, superveleslalom, biatlon, veleslalom, spust, skijaški skokovi, kombinacija.

a) Alpske natjecateljske discipline su: _____.

b) Nordijske natjecateljske discipline su: _____.

68. Odgovori.

FIS je _____, a njegovo sjedište je u _____.

4.5. Tenis

69. Nabroji.

Teniski tereni u odnosu na vrstu podloge su:

a) _____

b) _____

c) _____

70. Dopuni.

Utemeljitelj teniske igre je _____, godine _____.

71. Poveži.

- | | |
|--------|---|
| a) ITF | _____ ženska teniska asocijacija |
| b) ATP | _____ međunarodna teniska federacija |
| c) WTA | _____ asocijacija teniskih profesionalaca |

72. Izbaci uljeza.

Servis, forehand, backdrop, drop shot, volley, lob, passing, smach, skok šut.

73. Nabroji.

Grand slam teniski turniri su:

a) Australian Open

b) _____

c) _____

d) US Open

74. Nabroji.

Nabroji dva najveća teniska turnira, prema visini bodova koja osvaja pobjednik

_____ i _____.

4.6. Stolni tenis

75. Dopuni.

a) Visina stola za stolni tenis je _____ cm.

b) Promjer loptice za stolni tenis je _____ mm.

76. Dopuni.

a) Set se igra do _____ poena, s tim da mora biti _____ poena razlike.

b) Maksimalni mogući broj setova u jednom srazu iznosi _____.

77. Dopuni.

Međunarodna stonoteniska federacija ili _____ osnovana je _____ godine.

5.1.8. Rukomet

78. Odgovori.

a) Skraćeni naziv rukometne federacije glasi : _____.

b) Rukomet je prvi put na OI _____ godine.

c) Mjesto održavanja bilo je u gradu _____.

79. Dopuni.

a) Dimenzije terena: _____ metara.

b) Dimenzije gola : _____ metara.

80. Odgovori.

a) Koliko je vrijeme trajanja rukometne utakmice? _____.

b) Koliko traje odmor na poluvremenu? _____.

c) Koliko vremenski traju produžeci? _____.

81. Napiši osnovne tehničke elemente rukometne igre.

_____.

82. Dopuni.

Gol u rukometu se priznaje ako je :

- a) _____
- b) _____

83. Odgovori.

Zbog kojih prekršaja se najčešće dosuđuje sedmerac ?

- a) _____
- b) _____

84. Dopuni.

Vrste odbrane u rukometu: _____ , _____ individualna _____ , _____.

85. Odgovori.

Koje su najčešće kazne koje suci dosuđuju?

- a) _____.
- b) _____.
- c) _____.

86. Dopuni.

- a) Kazna za nepravilnu zamjenu : _____.
- b) Dopušteno vrijeme za izvođenje sedmerca : _____.

87. Dopuni.

Opseg lopte veličine br.3 iznosi _____ cm, a težina iste _____ g.

88. Odgovori.

Kada se izvodi početno bacanje u rukometu ?

_____ , _____ , _____.

5.2. Nogomet

89. Dopuni.

- a) Skraćeni naziv međunarodne nogometne federacije je _____.
- b) Mjesto osnivanja nogometne federacije je bilo u gradu _____.
- c) Vrijeme osnivanja nogometne federacije je _____ godine .

90. Dopuni.

Najznačajnija natjecanja koja organizira UEFA : _____ ,
_____ i _____ .

91. Dopuni.

Pravila nogometne igre :

a) Dimenzije terena : _____ m.

b) Dimenzije gola : _____ m.

92. Odgovori.

c) Koji je max. i min. br. igrača na terenu? _____.

d) Koji je broj dopuštenih izmjena? _____.

93. Dopuni.

a) Udaljenost živog zida od lopte iznosi _____.

b) Udaljenost linije šesnaesterca od gol linije je _____.

c) Udaljenost linije peterca od gol linije je _____.

94. Odgovori .

Koliko je vrijeme trajanja?

a) Nogometne utakmice _____ minuta .

b) Pauza na poluvremenu _____ minuta .

c) Produžetaka _____ minuta .

95. Dopuni .

Karakteristike nogometne lopte :

a) opseg : _____ cm. b) težina : _____ g.

96. Odgovori.

Koje su osnovne crte kojima je obilježen nogometni teren ?

_____.

97. Odgovori.

Na koje se načine lopta vraća u teren kada nije u igri ?

_____.

98. Odgovori .

Koje su osnovne taktičke pozicije igrača u nogometu ?

99. Odgovori .

Koliki je broj i koja je uloga sudaca u nogometnoj utakmici ?

5.3. Odbojka

100. Dopuni.

a) Utemeljitelj odbojke je _____.

c) Prvi naziv odbojke _____.

101. Dopuni.

a) Skraćena oznaka za međunarodnu odbojkašku federaciju je _____ .

b) Mjesto osnivanja je bilo u gradu _____.

c) Vrijeme osnivanja _____ godine.

102. Odgovori.

Koje godine i gdje odbojka postaje Olimpijski sport ?

103. Dopuni.

a) Dimenzije odbojkaškog terena _____ metara.

b) Linija napada (udaljenost od sredine terena) _____ metra.

d) Dužina antene za mrežu _____ cm.

104. Dopuni.

Mreža u odbojci se postavlja na visinu:

a) Za seniore _____

b) Za seniorke _____

c) Opseg lopte _____

105. Odgovori.

Koje su karakteristike igrača libero u odbojci ?

106. Odgovori .

Koji su osnovni elementi tehnike odbojkaške igre ?

107. Odgovori.

Na kojim je pozicijama igrača dopušteno formiranje bloka ?

108. Dopuni.

Trajanje odbojkaške igre :

a) Broj setova_____.

b) Broj poena u setu_____.

5.4. Odbojka na pijesku

109. Odgovori.

Odbojka na pijesku je na programu olimpijskih igara:

a) Vrijeme_____god.

b) Mjesto_____.

110. Dopuni.

a) Broj igrača odbojke na pijesku je_____.

b) Broj setova koji se igraju_____.

111. Dopuni.

a) Dimenzije terena su _____.

b) Broj poena u setu _____.

5.5. Košarka

112. Odgovori.

Tko i kada je osmislio košarku? _____.

113. Dopuni.

Međunarodna košarkaška federacija:

a) Skraćeni naziv: _____

b) Mjesto osnivanja: _____

c) Vrijeme osnivanja: _____

114. Dopuni.

a) Linija za tri poena: _____ m.

b) Visina obruča: _____ m.

c) Dimenzije terena: _____ m.

115. Dopuni.

a) Unutrašnji prečnik obruča: _____ cm.

b) Dimenzije košarkaške table: _____ cm.

c) Dužina linije slobodnog bacanja: _____ cm.

116. Zokruži točan odgovor.

1.) Vrijeme trajanja napada: a) 22 sec. b) 21 sec. c) 24 sec.

2.) Ekipa mora prenijeti loptu u polje napada u roku: a) 8 sec. b) 6 sec. c) 10 sec.

117. Odgovori.

a) Koliko sudaca sudi zvanične utakmice? _____.

b) Koliki je mogući broj osobnih grešaka na jednoj utakmici? _____.

118. Dopuni.

Košarkaška lopta po pravilima ima sljedeće karakteristike:

a) opseg: _____ b) težina: _____

119. Razvrstaj.

28 x 15, 6, 7.24, 29 x 15, 4 x 10, 5, 4 x 12, 6.75

FIBA

NBA

-Dimenzije terena: _____

-Mogući broj osobnih pogrešaka: _____

-Trajanje utakmice: _____

-Linija za 3 poena: _____

120. Nabroji.

Osnovni tehnički elementi košarkaške igre:

121. Poveži.

Pozicije igrača u košarci:

- a) Pozicija 1: _____ krilo
- b) Pozicija 2: _____ pivot centar
- c) Pozicija 3: _____ bek šuter
- d) Pozicija 4: _____ krilni centar
- e) Pozicija 5: _____ bek razigravač (playmaker)

122. Dopuni.

Sistemi odbrane u košarci su:

- a) _____.
- b) _____.

123. Odgovori.

Objasni karakteristike zonske odbrane:

6.1. Karate

124. Odgovori.

Objasni pojmove u karate-u:

- a) Kate: _____
- b) Kumite: _____
- c) Shotokan: _____

125. Dopuni.

a) Tatami je _____

b) Dimenzije borilišta su _____

126. Zaokruži točan odgovor.

Trajanje borbe za seniore:

1) U prednatjecanju: a) 7 min. b) 3min. c) 5 min.

2) U finalu: a) 4 min. b) 6 min. c 8 min.)

6.2. Judo

127. Dopuni.

Tvorac judo-a je _____ , a škola koju je osnovao zove se _____ .

128. Odgovori.

Nabroji načine na koje se može pobijediti u judo-u :

a) _____

b) _____

c) _____

d) diskvalifikacijom protivnika _____

129. Nabroji .

Načini pobjede u parteru u judo-u su:

a) _____

b) zahvatom držanja duže od 25 sec.

c) _____

130. Dopuni:

Bodovanje u judo-u:

a) ippon: _____

b) waza-ari _____

6.3. Hrvanje

131. Nabroji:

Dvije hrvačke discipline koje čine olimpijski program su:

- a) _____
- b) _____

132. Dopuni:

- a) „Međunarodna hrvačka federacija“ osnovana je u _____ , 1921. godine .
- b) Skraćeni naziv za „svjetsku hrvačku federaciju“ je _____ .

133. Zaokruži točan odgovor.

- | | |
|---------------------------|---------------------------------------|
| 1) Borba u hrvanju traje: | 2) Prostor za borbu je krug prečnika: |
| a) 2x2 min. | a) 7 m. |
| b) 3x2 min. | b) 8 m. |
| c) 2x3 min. | c) 9 m. |

134. Nabroji:

Načini pobjede u hrvanju su:

- a) _____
- b) _____

6.4. Boks

135. Nabroji:

Osnovni udarci u boksu su:

- a) _____
- b) aperkat _____
- c) _____

136. Dopuni:

- a) Prostor za borbu se naziva _____
- b) Dužina trajanja jedne runde _____

137. Nabroji:

Načini pobjede u boksu su:

- a) _____
- b) _____

138. Odgovori:

- a) Kako se zovu prva službena boksačka pravila? _____.
- b) Koji je skraćeni naziv za „međunarodnu boksačku federaciju“? _____.

139. Dopuni niz:

_____, papir , muha, bantam, perolaka, laka, poluvelter, velter, _____, poluteška, _____ i superteška.

7.1. Sportska rekreacija

140. Objasni:

Koji su ciljevi sportske rekreacije?

- a) _____
- b) _____
- c) _____

141. Dopuni:

Načini bavljenja sportom mogu biti:

- a) _____
- b) _____
- c) _____

142. Dopuni:

Sportove možemo podijeliti na:

- a) _____
- b) _____

143. Nabroji:

Neke od posljedica nedovoljne tjelesne aktivnosti su:

_____.

144. Nabroji:

Popularni i najčešći oblici rekreativne aktivnosti su:

-PRIMJER MATURALNOG TESTA-

SUSTAV KATOLIČKIH „ŠKOLA ZA EUROPU“

Katolički

školski

centar

(naziv Centra)

(naziv i sjedište gimnazije)

Školska _____ / _____ godina

Ime i prezime: _____ Razred i odjel: _____

MATURALNI ISPIT

TEST ŠPORTSKOG IZBORNOG PODRUČJA

ZA PRVI ISPITNI ROK ŠK. 2015./2016. GODINE

Ocjena testa iz tjelesnog

i zdravstvenog odgoja: _____ ()

Ispitno povjerenstvo:

1. _____

2. _____

3. _____

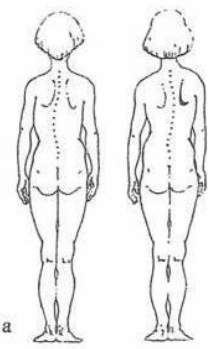

Datum održavanja testa: _____ 20____. godine

Naputak učenicima za rad:

- Pažljivo pročitajte pitanja i zadatke, a zatim pristupite njihovom rješavanju.
- Rasporedite vrijeme kako biste mogli riješiti zadatke.
- Redoslijed rješavanja zadataka birajte sami.
- Odgovore upisujte kad ste potpuno sigurni u njihovu točnost.
- Odgovore upisujte u prostor koji je predviđen za njih.
- Moguće ispravke napisanih odgovora moraju se prijaviti nadzornom profesoru koji ih potvrđuje svojim potpisom.
- Vrijeme izrade testa ograničeno je na 120 minuta.
- Test pišite plavom ili crnom kemijskom olovkom.
- Sva potrebna objašnjenja tražite od nadzornog profesora
- Ne ometajte svoje kolege!
- Želimo vam puno uspjeha!

Maturalna pitanja (pismeni dio)

-ako su rubrike popunjene, zaokruži slovo ispred točnog odgovora-

1. Vježbe oblikovanja prema njihovom utjecaju na pojedine dijelove tijela: 3	Bodovi: _____
a) Vježbe za jačanje mišića; b) Vježbe za rameni pojas; c) Vježbe za istezanje tetiva i mišića; d) Vježbe za labavljenje mišića; e) Vježbe za karlicu i noge; f) Vježbe za mišiće ruku	
2. Energetski učinak pojedinih sastojaka u prehrani: 3	Bodovi: _____
a) 1 g. ugljikohidrata: _____ b) 1 g. masti: _____ c) 1 g. proteina: _____	
3. Na sljedećim slikama su prikazani deformiteti kralježnice. Odredite o kojem deformitetu je riječ uz kratak opis. 4	Bodovi: _____
 _____	 _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____

4. Koje discipline nedostaju u sedmobojju za žene?	Bodovi: _____
---	---------------

4	
a) 100 m prepone b) Skok u vis c) _____ d) _____ e) Skok u dalj f) Koplje g) 800 m	
5. Bacačke discipline u atletici su: 4	Bodovi: _____
a) _____ b) _____ c) _____ d) _____	
6. Prve moderne Olimpijske igre: 6	Bodovi: _____
a) Utemeljitelj igara: _____ b) Mjesto održavanja: _____ c) Vrijeme održavanja: _____	
7. Dimenzije odbojkaškog terena: 4	Visina mreže za seniore: Bodovi: _____
a) 9 x 9 b) 18 x 9 c) 20 x 9	
a) 3,05 b) 2,24 c) 2,43	
8. Vrste smeča u odbojci: 2	Bodovi: _____
a) _____ b) _____	
9. Osnovni sastojci zdrave prehrane: 6	Bodovi: _____
a) _____ c) _____ e) _____ b) _____ d) _____ f) _____	
10. Muške discipline u sportskoj gimnastici: 5	Bodovi: _____

- a) parter
- b) _____
- c) _____
- d) _____
- e) _____
- f) _____

11. Teniski tereni u odnosu na vrstu podloge:
3

Bodovi: _____

- a) _____
- b) _____
- c) _____

12. Preventivne radnje da bi se izbjegle sportske povrede:
5

Bodovi: _____

- a) _____ c) _____ e) _____
- b) _____ d) _____

13. Dimenzije rukometnog terena:
4

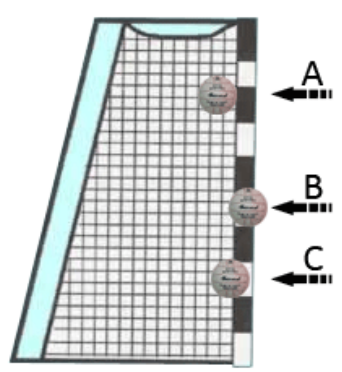
Dimenzije vrata:

Bodovi: _____

- a) 20 x 20
- b) 40 x 20
- c) 30 x 40
- a) 2 x 3
- b) 2 x 5
- c) 2.2 x 3.5

14. Kada se priznaje pogodak u rukometu? - Označi na slici i objasni
3

Bodovi: _____



15. Međunarodna stolnoteniska federacija:
4

Bodovi: _____

- a) Skraćeni naziv: _____
- b) Vrijeme osnivanja: _____

16. Kretni sustav-kosti, njihov ukupan i broj na pojedinim dijelovima tijela: 4	Bodovi: ____
a) Cijelo tijelo: _____ c) Donji udovi: _____ b) Gornji udovi: _____ d) Grudni koš: _____	
17. Nastanak košarkaške igre: 4	Bodovi: ____
a) Košarku je osmislio: _____ b) Vrijeme nastanka: _____	
18. Osnovni elementi košarkaške tehnike: 4	Bodovi: ____
a. _____ d. _____ g. _____ b. _____ e. _____ h. _____ c. _____ f. _____	
19. Mišići nadlaktice: 4	Bodovi: ____
a) _____ b) _____ c) _____ d) _____	
20. Bodovi u judo-u i vrijednosti boda: 6	Bodovi: ____
a) _____ --- _____ c) _____ --- _____ b) _____ --- _____	
21. Osnovne crte kojima teren za nogomet mora biti obilježen: 5	Bodovi: ____
a) _____ b) _____ c) _____ d) _____ e) _____	
22. Stilovi plivanja: 3	Bodovi: ____
a) Prsno b) _____	

c) _____ d) _____	
23. Alpske natjecateljske discipline: 5	Bodovi: _____
a) _____ b) _____ c) _____ d) _____ e) _____	
24. Opiši dvije vježbe za jačanje trbušnih mišića. 4	Bodovi: _____
a) _____ _____ _____ _____ _____	b) _____ _____ _____ _____ _____

RJEŠENJA I BODOVANJE ZADATAKA

1. a) glatki ,

b) poprečno prugasti

c) srčani mišić

(3x1) = 3 boda

2. a) rameni (deltoideus)

b) dvoglavi (m. biceps brachi)

c) troglavi (m. triceps brachi)

d) m. Brachialis

(3x1-hr. 3x2-lat.) = 3 ili 6 bodova

3. a) veliki leđni mišić (m. latissimus dorsi)

b) veliki grudni mišić (m. pectoralis major)

c) pravi trbušni mišić (m. rectus abd.)

d) trapezni mišić (m. trapezius)

(3x1-hr. 3x2-lat.) = 3 ili 6 bodova

4. a) miofibril: mišićno vlakno
b) atrofija: smanjenje mišićne mase

(2x1) = 2 boda

5. a) hipertrofija: povećanje mišićne mase

- b) muskulfiber: upala mišića
c) miocard: srčani mišić

(3x1) = 3 boda

6. a) autonomni živčani sustav, hormoni

(2x1) = 2 boda

7. a) mišićno vlakno tvori aktinske i miozinske niti

- b) ukupan broj mišića čovjeka: 752 mišića

(2x1) = 2 boda

8. a) atrofija

- b) muskulfiber
c) miocard

(3x1) = 3 boda

9. a) štite osjetljive vitalne organe

- b) omogućuju kretanje tijela
c) spremište kalcija, fosfora i drugih iona

(3x2) = 6 bodova

10. a) plosnate, kratke i duge

- b) od 33-34 kralješka

(2x2) = 4 boda

11. a) vratni dio – 7

- b) leđni dio – 12

c) slabinski dio – 5

d) kržni dio – 5

e) trtični dio – 4-5

(5x1) = 5 bodova

12. a) kosti gornjih udova:

-lopatica (scapula)

-ključna kost (clavicula)

-ramena kost (humerus)

-lakatna kost (ulna)

-palčana (radius)

-kosti šake

b) kosti donjih udova:

-bedrena (femur)

-iver (patella)

-goljenična (tibia)

-lisna (fibula)

-kosti stopala

c) kosti trupa :

-prsna kost (sternum)

-kralježnica (columna vertebralis)

-rebra (costae)

(3x2) = 6 bodova

13. a) cijelo tijelo 208

b) gornji udovi po 32

c) donji udovi po 31

d) grudni koš 25

(4x1) = 4 boda

14. -osteoporoza -reumatizam -rahitis

(3x1) = 3 boda

15. -fleksija (pregibanje)

-ekstenzija (opružanje)

-abdukcija (privođenje)

-addukcija (odvođenje)

-rotacija (obrtanje)

-cirkumdukcija (kruženje)

(6x1) = 6 bodova

16. X noge, O noge i spuštено stopalo

(3x1) = 3 boda

17. a) skolioza je iskrivljenost kralježnice u bočnoj ravni (u stranu)

b) lordoza

c) kifoza

(3x1) = 3 boda

18. - ispupčene grudi, uvučene grudi i ravne grudi.

(3x1) = 3 boda

19. -korektivna gimnastika

2 boda

20. a) vježbe za jačanje mišića

b) vježbe za rastezanje mišića i tetiva

c) vježbe za labavljenje mišića

(3x1) = 3 boda

21. a) vježbe ruku i ramenog pojasa

b) vježbe trupa

c) vježbe karličnog pojasa i nogu

(3x1) = 3 boda

22. a) vježbe oblikovanja sa spravama

b) vježbe oblikovanja bez sprava (proste vježbe oblikovanja)

c) vježbe oblikovanja na spravama

(3x1) = 3 boda

23. Ležeći na stomaku podizanje trupa, dvoručno veslanje i podizanje na vratilu...

(2x2) = 4 boda

24. Ležeći na leđima podizanje trupa, ležeći na leđima podizanje nogu, u visećem položaju podizanje koljena...

(2x2) = 4 boda

25. Podizanje na prste, čučnjevi i skokovi.

(2x2) = 4 boda

26. 1. Snaga

2. Brzina

3. Izdržljivost

4. Preciznost

5. Koordinacija

6. Ravnoteža

7. Fleksibilnost

(4x1) = 4 boda

27. -statička -dinamička

(2x2) = 4 boda

28. 1. Svladanje vanjskog otpora

2. Svladanje težine sopstvenog tijela

3. Izvođenje pokreta velikom brzinom

(2x2) = 4 boda

29. -Brzina pojedinih pokreta

-Frekvencija pokreta

-Brzina motoričke reakcije

(2x2) = 4 boda

30. c) sposobnost izvođenja pokreta velikih amplituda

a) sposobnost da se što duže istraje u motoričkim aktivnostima

b) sposobnost zadržavanja tijela u određenom položaju

d) vremenska i prostorna usklađenost pokreta

(4x1) = 4 boda

31. a) akutne b) kronične

(2x1) = 2 boda

32. –fraktura, iščašenje, uganuće, kontuzija, istegnuće, laceracija i ruptore

(6x1) = 6 boda

33. a) Fraktura: Lom kosti

b) Kontuzija: Nagnječenje mišića

c) Laceracija: Pucanje manjeg broja mišićnih vlakana

d) Ruptura: Puknuće više mišićnih vlakana ili cijelog mišića

(4x1) = 4 boda

34. a) natjecateljska pripremljenost

b) kvalitetno zagrijavanje

c) bandažiranje

d) odabir adekvantnih sportskih borilišta

e) kvalitetna sportska oprema

(4x1) = 4 boda

35. –bjelančevine (proteini), ugljični hidrati (saharidi),

masti (lipidi), vitamini, minerali i voda

(4x1) = 4 boda

36. a) Proteini su građeni od 23 aminokiseline od kojih je 9 esencijalnih aminokiselina

b) Dnevna potreba sportaša za proteinima je 0.8g na 1kg težine

c) Namirnice bogate proteinima su meso, mlijeko, jaja, riba i donekle žitarice

(3x2) = 6 bodova

37. – mišićima, koži, kosi, noktima, enzimima i hormonima

(4x1) = 4 boda

38. -monosaharidi i disaharidi

-polisaharidi

(2x1) = 2 boda

39. –margarin, maslac, biljna ulja, majoneza i masti životinskog porijekla.

max.4 boda

40. b) 9 kcal

a) i c) 4 kcal

X 12 kcal

(3x1) = 3 boda

41. -Vitamini su katalizatori biokemijskih procesa

2 boda

42. a) u njoj se obavljaju svi biokemijski procesi

b) utječe na regulaciju tjelesne temperature

c) utječe na izlučivanje produkata metabolizma putem bubrega

(3x2)= 6 bodova

43. -Olimp, 776 god p.n.e

(2x2) = 4 boda

44. –Pankration

2 boda

45. -skok s motkom i boks

(2x1) = 2 boda

46. -393.god

2 boda

47. -Pierre de Coubertin

-Atena, 1896.god

(3x1) = 3 boda

48. a)1984.god

b)1924.god

(2x2) = 4 boda

49. -u Parizu,1900. god

(2x2) = 4 boda

50. -sportska gimnastika

-ritmička gimnastika

-aerobik

-trampolin

-sportska akrobatika

-opća gimnastika

(4x1) = 4 boda

51. a) preskok,dvovisinski razboj,greda,tlo(parter)

b) preskok, ruče (razboj), tlo, konj sa hvataljkama, preča (vratilo), krugovi (karike)

max. 4 boda

52. a) FIG

b) Sokolskog gimnastičkog sistema

(2x2) = 4 boda

53. -bučice,tegovi,bicikl

2 boda

54. a) trčanja

b) skokovi

c) bacanja

d) višeboj

(4x1) = 4 boda

55. a) -kratke pruge -preponske utrke

-srednje pruge -štafetne utrke

-duge pruge -brzo hodanje

-maraton

(4x1) = 4 boda

56. -koplje -kladivo

-kugla -disk

(4x1) = 4 boda

57. -skok u dalj -troskok

-skok u vis -skok s motkom

(4x1) = 4 boda

58. -110 m prepone

- 1500 m

(2x2) = 4 boda

59. a) desetboj b) 42 195 m

(2x2) = 4 boda

60. -IAAF

2 boda

61. -Stockholm, 1912.god.

(2x2) = 4 boda

62. -alpinizam, bacanje diska, skok u vis

(3x1) = 3 boda

63. -FINA; London; 1908.god.

(3x2) = 6 bodova

64. -slobodni stil (crawl)

-prsni stil

-leđni stil

-delfin – leptir stil

- (4x1) = 4 boda
65. –leptir stil
2 boda
66. -80 m, 150 m, 300 m, 1000 m
max. 2 boda
67. a) slalom, veleslalom, superveleslalom, spust i kombinacija
b) skijaško trčanje, skijaški skokovi, biatlon (kombinacija ski trčanja i streljaštva)
max. 4 boda
68. –Međunarodna skijaška federacija; Bern (Švicarska)
(2x2) = 4 boda
69. a) tereni sa tvrdom podlogom
b) travnati tereni
c) tereni sa pješčanom ili zemljanom podlogom
(3x1) = 3 boda
70. -W.Clopton Wingfield; 1873.god.
(2x2) = 4 boda
71. a) ITF - međunarodna teniska federacija
b) ATP - asocijacija teniskih profesionalaca
c) WTA - ženska teniska asocijacija
(3x1)= 3 boda
72. –backdrop, skok šut.
(2x1) = 2 boda
73. a) Australian Open
b) Rolan Garros
c) Wimbledon
d) US Open
(2x1) = 2 boda
74. a) Grand Slam 2000
b) ATP World Tour Masters 1000
(2x1) = 2 boda

75. a) 76 cm

b) 40 mm

(2x2) = 4 boda

76. a) -set se igra do 11 poena, s tim da mora biti 2 poena razlike

b) -7 setova

(2x2) = 4 boda

77. -ITTF; 1926.god.

(2x2) = 4 boda

78. a) IHF

b) 1972.god.

c) Munchen

(3x2) = 6 bodova

79. a) 40 x 20 m

b) 2 x 3 m

(2x2) = 4 boda

80. a) 2 x 30 minuta

b) 10 minuta

c) 2 x 5 minuta

(3x1) = 3 boda

81. -vođenje lopte, dodavanje i hvatanje lopte, skok šut, fintiranje i prolaz lijevo i desno, šut sa krilne pozicije, šut poslije okreta, eret šut, šase i nordijski šut

max. 4 boda

82. a) ako prije ili tijekom šutiranja izvođač ili njegovi suigrači nisu napravili prekršaj

b) ako je lopta prešla gol crtu cijelim svojim opsegom

(2x2) = 4 boda

83. a) odbrana iz golmanovog prostora

b) prekršaj nad igračem koji je u prilici da postigne gol

(2x2) = 4 boda

84. -zonska odbrana, individualna (čovjek na čovjeka), kombinirana

(2x2) = 4 boda

85. a) opomena (Ž karton)

- b) isključenje na 2 minute
- c) diskvalifikacija (C karton)

(3x2) = 6 bodova

86. a) isključenje na 2 minute

- b) 3 sec.

(2x2) = 42 boda

87. 58 – 60 cm; 425 – 475 g

(2x2) = 4 boda

88. -na početku utakmice, na poluvremenu, nakon postignutog gola.

(3x1) = 3 boda

89. a) FIFA

- b) Pariz
- c) 1904.god.

(3x2) = 6 bodova

90. -Liga prvaka (klubska natjecanja), kup UEFA (klubska natjecanja), Europsko prvenstvo (reprezentativna natjecanja)

(3x1) = 3 boda

91. a) 100 – 110 m x 65 – 75 m

- b) 7,32 x 2,44 m

(2x2) = 4 boda

92. a) 11, 7

- b) 3

(2x2) = 4 boda

93. a) 9,15 m

- b) 16,5 m

- c) 5,5 m

(3x2) = 6 bodova

94. a) 2x45min

- b) 15 min

- c) 2x15 min

(3x1) = 3 boda

95. a) 68-70 cm

b) 410-450 g

(2x2) = 4 boda

96. -out linije, gol linije, linija sredine terena, središnji krug, linije kaznenog prostora, luk kaznenog prostora, linije vratarevog prostora (peterac) i točka jedanaesterca

max. 4 boda

97. -početni udarac, out, gol-out, korner, indirekt, slobodan udarac, jedanaesterac i sudačko podbacivanje

max. 4 boda

98. -vratar, odbrambeni igrači , vezni igrači , napadači.

max. 4 boda

99. -6 sudaca; glavni sudac, 2 (pomoćna) linijska sudca, sudac zadužen za izmjene i nadoknadu vremena i 2 sudca iza gola.

max. 4 boda

100. a) Wiliam G. Morgan

b) mintonette

(2x2) = 4 boda

101. a) FIVB

b) Pariz

c) 1947. god.

(3x2) = 6 bodova

102. 1964. god., Tokio

(2x2) = 4 boda

103. a) 18x9m

b) 3m

c) 180cm

(3x2) = 6 bodova

104. a) 2,43m

b) 2,24m

c) 65-67 cm

(3x2) = 6 bodova

105. -dres druge boje ili dizajna, ne može biti kapiten ekipe, zamjenjuje bilo kojeg igrača zadnje linije, broj zamjena je neograničen, isključivo je igrač zadnje linije, ne smečira i ne učestvuje u bloku.

max. 4 boda

106. -odbijanje prstima, odbijanje podlakticama, servisi, prijem serve, dizanje za smeč, blok, smeč, prizemljenje na grudi i u stranu.

max. 4 boda

107. 2, 3, 4

(3x1) = 3 boda

108. a) 3 dobijena seta, a max. 5

b) do 25 poena, i na 2 poena razlike

(2x2) = 4 boda

109. a) 1996. godine

b) Atlanta

(2x2) = 4 boda

110. a) 2 igrača

b) do 2 dobijena seta, a max. 3

(2x1) = 2 boda

111. a) 16x8m

b) 21 poen, treći 15 poena, i mora biti 2 poena razlike

(2x2) = 4 boda

112. -James Naismith, 1891. godine.

(2x2) = 4 boda

113. a) FIBA

b) Ženeva

c) 1922. godine

(3x2) = 6 bodova

114. a) 6,75 m

b) 3,05 m

c) 28x15 m

(3x2) = 6 bodova

115. a) 45 cm

b) 180x105 cm

c) 360 cm

(3x2) = 6 bodova

116. 1. c)

2. a)

(2x1) = 2 boda

117. a) 3 sudca

b) FIBA – 5 NBA – 6

(2x1) = 2 boda

118. a) 75 – 78 cm

b) 570 – 650 g

(2x2) = 4 boda

119.

FIBA

NBA

-Dimenzije terena:

28x15 m

29x15 m

-Mogući broj osobnih pogrešaka:

5

6

-Trajanje utakmice:

4x10 min

4x12 min

-Linija za 3 poena:

6,75 m

7,24 m

(4x1) = 4 boda

120. -vođenje lopte, hvatanje i dodavanje lopte, skok šut, košarkaški dvokorak, driblinzi, finta šuta.

max. 4 boda

121. a) Pozicija 1:

c) krilo

b) Pozicija 2:

e) pivot centar

c) Pozicija 3:

b) bek šuter

d) Pozicija 4:

d) krilni centar

e) Pozicija 5:

a) bek razigravač (playmaker)

(5x1) = 5 bodova

122. a) zonska odbrana

b) čovjeka na čovjeka

$(2 \times 2) = 4$ boda

123. -primjenjuje se da se protivnik primora na vanjski šut, poboljša skok igra u odbrani, prikriju individualni nedostaci u odbrani i umanje prednosti protivnika. Zonskom odbranom se brani i pokriva dio terena za igru.

max. 4 boda

124. a) borba sa zamišljenim protivnikom

b) borbe u karate-u

c) najpopularniji stil

$(3 \times 2) = 6$ bodova

125. a) podloga

b) 8x8 m

$(2 \times 2) = 4$ boda

126. 1. b)

2. a)

$(2 \times 1) = 2$ boda

127. –Jigoro Kano, kodokan

$(2 \times 2) = 4$ boda

128. a) bacanjem

b) u parteru

c) na bodove

d) diskvalifikacijom protivnika

$(3 \times 2) = 6$ bodova

129. a) gušenjem

b) zahvatom držanja duže od 25 sec

c) polugom

$(2 \times 2) = 4$ boda

130. a) 10 bodova

b) 7 bodova

(2x2) = 4 boda

131. a) slobodni stil

b) grčko-rimski stil

(2x1) = 2 boda

132. a) u Parizu

b) FILA

(2x2) = 4 boda

133. 1. c)

2. c)

(2x1) = 2 boda

134. a) dovođenje protivnika u potčinjeni položaj tzv. tuš

b) ostvarivanjem bodovne prednosti

(2x2) = 4 boda

135. a) direkt

b) aperkat

c) kroše

(2x1) = 2 boda

136. a) ring

b) 3 min

(2x1) = 2 boda

137. a) nokautom

b) odlukom sudaca po isteku meča

(2x1) = 2 boda

138. a) Queenzberry

b) IBF

(2x2) = 4 boda

139. papir, muha, bantam, perolaka, laka, poluvelter, velter, srednja, poluteška, teška i superteška.

max. 3 boda

140. a) sadržajno i kreativno provođenje slobodnog vremena

b) čuvanje i unapređenje zdravlja

- c) održavanje vitalnosti
- d) unapređenje tjelesnih i radnih sposobnosti
- e) produljenje životnog i radnog vijeka
- f) zadovoljenje potrebe za radom i igrom

(3x2) = 6 bodova

141. a) amaterski

b) profesionalno

c) rekreativno

(3x2) = 6 bodova

142. a) individualne

b) grupne

(2x2) = 4 boda

143. – anksioznost, pretilost, dijabetes, povišen kolesterol, povišen tlak, loša cirkulacija, oboljenja srca i krvnih sudova, osteoporoza

max. 4 boda

144. – fitness, aerobik, pilates, futsal, planinarenje, trčanje

max. 2 boda

PITANJA NA USMENOM (PRAKTIČNOM) DIJELU ISPITA

1.Rukomet:

-Rukomet: vođenje lopte lijevom i desnom rukom

(stav, tehnika, promjena pravca i ruke)

-Rukomet: skok šut sa zadržkom

(stav, pravilo tri koraka, odraz, zadržka , šutiranje)

-Rukomet: fintiranje lijevo, prolaz desno

(stav, finta, promjena u „jaču“stranu, odraz , zadržka, šutiranje)

-Rukomet: fintiranje desno, prolaz lijevo

(stav, finta, promjena u „slabiju“stranu, odraz ,zadržka, šutiranje)

-Rukomet: šut sa krilnih pozicija

(stav, promjena pravca, odraz, skok-šut)

-Rukomet: hvatanje i dodavanje lopte

(stav, tehnika, naglašen „bič“, hvatanje, izbačaj)

-Rukomet: šase šut

(stav, tehnika, križni korak, šutiranje s podloge)

-Rukomet: nordijski šut

(stav, tehnika, prekorak, šutiranje s podloge)

-Rukomet: šut poslije okreta

(stav, tehnika, pivot-okret, šutiranje s podloge)

-Rukomet: fintiranje šuta-skok šut

(stav, tehnika, finta šuta u skoku, nastavak akcije i skok-šut)

-Rukomet: istrčavanje kontra napada

(stav, tehnika, promjena pravca trčanja, hvatanje, skok-šut)

-Rukomet: šut poslije križanja

(stav, tehnika, promjena pravca, križanje iza leđa , hvatanje, skok-šut)

2.Odbojka:

-Odbojka: odbijanje lopte prstima

(stav, laktovi u optimalnom položaju, prsti sastavljeni u „košarici“, amortizacija iz ruku i odbijanje jagođicama uz maksimalno opružanje ruku)

-Odbojka: odbijanje lopte podlakticama

(stav, laktovi maksimalno sastavljeni i ruke ispružene, kukovi u nižem položaju od podlaktica, odbijanje)

-Odbojka: gornji (tenis) servis

(stav, podbacivanje, dva koraka ili iz mjesta- po izboru; servis flot ili obični po izboru, pogoditi određenu zonu)

-Odbojka: prijem servisa

(stav, laktovi maksimalno sastavljeni i ruke ispružene, kukovi u nižem položaju od podlaktica, kretanje na loptu, odbijanje na poziciju tehničara „3“)

-Odbojka: smečiranje

(stav, pripremni dolazak na mrežu pod kutom 45 stupnjeva, odraz, smeč po lopti -dijagonalno i paralelno, doskok)

-Odbojka: blokiranje

(stav, odraz, ruke u pozicije glave, skok, blokiranje, položaj šaka, doskok)

-Odbojka: smeč iz druge linije

(stav, pripremni okomiti dolazak iz pozicije „6“, odraz, smeč po lopti, doskok)

-Odbojka: smeč-servis

(stav, podbacivanje, skok; servis flot ili obični- po izboru, pogoditi određenu zonu)

-Odbojka: tehnika dizača

(stav, kretanje bez lopte, dolazak pod loptu, laktovi u optimalnom položaju ili prsti sastavljeni u „košarici“, amortizacija iz ruku i odbijanje jagodicama uz maksimalno opružanje ruku, dizanje u zonu „4“)

-Odbojka: prizemljenje u stranu (povaljka)

(stav niski, faza iskoraka u stranu, povaljka gonjim odbijanjem, povaljka, kolut iz povaljke i zauzimanje početnog stava)

-Odbojka: prizemljenje na grudi (upijač)

(stav niski, faza iskoraka naprijed, podbacivanje pod loptu, prijem nadlanicom, početni položaj)

-Odbojka: odbijanje lopte prstima i podlakticama preko glave

(stav, laktovi u optimalnom položaju, prsti sastavljeni u „košarici“, amortizacija iz ruku i odbijanje jagodicama uz maksimalno opružanje ruku preko glave; laktovi maksimalno sastavljeni i ruke ispružene, kukovi u nižem položaju od podlaktica, odbijanje podizanjem podlaktica preko glave)

3. Nogomet:

-Nogomet: vođenje lopte unutrašnjom stranom stopala

(stav, vođenje, izuzetno kratki dodiri s puno osjećaja, kontrola unutarnjim dijelom stopala, promjene pravca)

-Nogomet: vođenje lopte rolanjem

(stav, vođenje, izuzetno kratki dodiri s puno osjećaja, kontrola svodom stopala, promjene pravca)

-Nogomet: dribling i šut

(stav, vođenje, promjene pravca, varke po izboru, tijelom ili nogom, šutiranje vanjskim i unutarnjim dijelom stopala- naglasak na preciznost)

-Nogomet: dodavanje i prijem lopte

(stav, vođenje, promjene pravca, dodavanje vanjskim i unutarnjim dijelom stopala po tlu i po zraku, prijem nogom, natkoljenicom ili grudima)

-Nogomet: šutiranje glavom

(stav, pripremni odraz, skok, udarac čelom, doskok)

-Nogomet: prijem lopte natkoljenicom

(stav, pripremni dolazak pod loptu, prijem, vođenje i dodavanje nakon prijema)

-Nogomet: prijem lopte stopalom

(stav, vođenje, dodavanje, prijem stopalom na kapicu, pod patiku, nastavak vođenja i dodavanja)

-Nogomet: igra duplim pasom

(stav, dodavanja kombinirano- unutarnjim ili vanjskim dijelom stopala, kretanje s promjenom pravca i šutiranja po izboru- rad u paru i naglasak na preciznost)

-Nogomet: prijem lopte grudima

(stav, pripremni dolazak pod loptu, prijem, vođenje i dodavanje nakon prijema)

-Nogomet: šutiranje volley-om

(stav, vođenje, promjene pravca, dodavanje, prijem lopte nakon centaršuta i volley udarac)

-Nogomet: žongliranje

(stav, vođenje, promjene pravca, individualna tehnika žongliranja, stopalom, natkoljenicom, grudima i glavom- kombinirano)

4.Košarka:

-Košarka: lijevi i desni dvokorak

(stav, vođenje, lijevi i desni dvokorak, polaganje)

-Košarka: dribling iza leđa

(stav, vođenje, lijevi i desni dribling iza leđa, polaganje ili šutiranje)

-Košarka: skok šut poslije vođenja lopte

(stav, vođenje promjenom pravca, brzine i tempa, skok- šut)

-Košarka: dribling okretom

(stav, vođenje, dribling okretom- rolling, desnom ili lijevom rukom- po izboru, zavšetak akcije polaganjem ili skok-šutom)

-Košarka: dodavanja lopte

(stav, pivotiranje, dodavanja kombinirano- od pod, po zraku, iza leđa, iz vođenja, u mjestu)

-Košarka: polaganje na drugi obruč

(stav, vođenje, desni dvokorak, polaganje na drugi obruč)

-Košarka: dribling kroz noge

(stav, pivotiranje, vođenje, dribling kroz noge prednjom promjenom, završetak akcije dvokorak ili skok-šut)

-Košarka: finta šuta

(stav, pivotiranje, vođenje, dribling- finta šuta, prolaz u drugu stranu, dvokorak s polaganjem)

-Košarka: horog šut poslije okreta

(stav, pivotiranje na „niskom postu“, šutiranje horogom)

-Košarka: leđno vođenje, dvokorak

(stav, vođenje leđno do pola terena, od pola terena promjene pravca, dribling po izboru i dvokorak)

-Košarka: skok šut bez vođenja lopte

(stav, dodavanje, hvatanje, skok-šut)

-Košarka: horog šut

(stav, bočno vođenje dokorakom na „niskom postu“, horog šut)

-Košarka: polaganje lopte

(stav, vođenje, desni dvokorak, polaganje na prvi obruč)

-Košarka: skok šut poslije driblinga

(stav, vođenje, dribling- iza leđe, promjena pravca, naskok, skok-šut)

-Košarka: dribling ispred tijela (prednja promjena)

(stav, vođenje, dribling- prednja promjena, dvokorak, polaganje)

5. Stolni tenis :

-Stolni tenis: forhend dijagonala

(stav, tehnika i ritam i pokreta)

-Stolni tenis: forhend paralela

(tehnika izvođenja pokreta)

-Stolni tenis: bekend dijagonala

(stav tehnika i ritam pokreta)

- Stolni tenis: bekend paralela
(tehnika izvođenja pokreta)
- Stolni tenis: bekend top spin
(kretanje, tehnika i koordinacija pokreta)
- Stolni tenis: forhend top spin
(kretanje tehnika i koordinacija pokreta)
- Stolni tenis: bekend štop volej
(stav, tehnika i brzina motoričke reakcije)
- Stolni tenis: forhend štop volej
(stav, tehnika i brzina motoričke reakcije)
- Stolni tenis: tehnike serviranja
(tehnika serviranja, taktičko razmišljanje)
- Stolni tenis: napad na servis
(tehnika i taktika igre)
- Stolni tenis: prezentacija stonoteniske igre
(tehnika i taktika igre)

6. Ritmička gimnastika-obruč

- Ritmička gimnastika: izbačaj obruča jednom rukom naprijed
(stav, miran izbačaj, обруč u pravilnom kovrtljaju, kretanje naprijed, povezivanje elemenata)
- Ritmička gimnastika: hvatanje obruča prolaskom tijela kroz обруč
(stav, hvatanje, prolaz kroz обруč u skoku i na tlu, povezivanje elemenata)
- Ritmička gimnastika: kotrljanje obruča po tijelu
(stav, kotrljanje obruča, naglasak povezivanju elemenata)
- Ritmička gimnastika: bumerang kotrljanje
(stav, mirnoća i pravolinijsko kotrljanje, kretanje, naglasak povezivanju elemenata)
- Ritmička gimnastika: rotacija obruča sa nogom
(stav, rotacija obruča nogom, naglasak povezivanju elemenata)
- Ritmička gimnastika: izbačaj obruča sa dvije ruke

(stav, miran izbačaj sa dvije ruke, kretanje, naglasak povezivanju elemenata)

-Ritmička gimnastika: jelenji skok sa svijenom nogom i trupom

(stav, visok jelenji skok, kretanje, povezivanje elemenata)

-Ritmička gimnastika: arabesque ravnoteža

(stav, ravnoteža, naglasak na povezivanju elemenata)

-Ritmička gimnastika: kotrljanje po podu u špagi

(stav, kotrljanje ležeći, špaga, povezivanje elemenata)

-Ritmička gimnastika: most nazad sa izmjenom noge za oslonac

(stav, most, izmjena noge, povezivanje elemenata)

-Ritmička gimnastika: kompozicija od osnovnih tehničkih elemenata

(stav, povezivanje elemenata u jednu cjelinu, tehnički elementi po izboru, glazba po izboru)

7. Karate :

-Karate: Taikyoku Shodan

(stav, kretanje, ručna tehnika, povezati elemente u kompoziciju)

-Karate: Heian Shodan

(stav, kretanje, ručna tehnika, povezati elemente u kompoziciju)

-Karate: Heian Nidan

(stav, kretanje, ručna i nožna tehnika, povezati elemente u kompoziciju)

-Karate: Heian Sandan

(stav, kretanje, ručna i nožna tehnika, povezati elemente u kompoziciju)

-Karate: Heian Godan

(stav, kretanje, ručna i nožna tehnika, povezati elemente u kompoziciju)

-Karate: Heian Yondan

(stav, kretanje, ručna i nožna tehnika, povezati elemente u kompoziciju)

-Karate: Tekki Nidan

(stav, kretanje, ručna i nožna tehnika, povezati elemente u kompoziciju)

-Karate: Tekki Shodan

(stav, kretanje, ručna i nožna tehnika, povezati elemente u kompoziciju)

-Karate: Tekki Sandan

(stav, kretanje, ručna i nožna tehnika, povezati elemente u kompoziciju)

-Karate: Bassai Dai

(stav, kretanje, ručna i nožna tehnika, povezati elemente u kompoziciju)

-Karate: Bassai Sho

(stav, kretanje, ručna i nožna tehnika, povezati elemente u kompoziciju)

-Karate: Kanku Dai

(stav, kretanje, ručna i nožna tehnika, povezati elemente u kompoziciju)

8. Atletika

-Atletika: primopredaja palice

(stav, trčanje iz visokog starta, predaja palice po izboru - gornja ili donja primopredaja)

-Atletika: tehnika trčanja

(stav, 4 osnovne faze, odraz, zadnji, prednji zamah, amortizacija)

-Atletika: trčanje preko visokih prepona

(stav, trčanje iz niskog starta, prelaz preko prepone, doskok)

-Atletika: tehnika niskog starta

(stav, tehnika starta iz bloka, položaj ruku, nogu, glave, među faze, start, trčanje 20 m)

-Atletika: štafeto trčanje

(stav, trčanje, primopredaja palice u označenom prostoru)

-Atletika: tehnika visokog starta

(stav, tehnika , malo savijeno koljeno, pretklon)

-Atletika: tehnika trčanja u krivini

(stav, tehnika, trčanje tijelo malo nagnuto u stranu, pojačan rad rukom spoljnom dijelu staze)

-Atletika: skok u vis tehnikom "fosbury flop"

(stav, zalet u luku, odraz daljom nogom, preskok preko letvice okrenuti leđima, doskok na leđa)

-Atletika: skok u vis tehnikom "Stredl"

(stav, zalet, odraz jednom nogom, preskok preko letvice okrenuti prednjim dijelom tijela, doskok)

-Atletika: skok u dalj koračnom tehnikom

(stav, zalet, odraz sa označenog mjesta, faza leta, naglasiti 1 ½ korak, doskok)

-Atletika: bacanje kugle "Barišnikov" tehnikom

(početni stav, rotaciona tehnika, poskok, izbačaj, faza održavanja ravnoteže)

-Atletika: bacanje kugle "O'Brien" tehnikom

(početni stav, leđna tehnika, poskok, izbačaj, faza održavanja ravnoteže)

9. Tenis:

-Tenis: forhend

(stav, udarac u visini struka na onoj strani gdje se nalazi reket)

-Tenis: slice

(stav, opruženo tijelo, udarac reketom)

-Tenis: servis

(stav, baciti lopticu iznad glave, opruženo tijelo, udarac reketom)

-Tenis: bekend jednoručni

(stav, udarac unakrsno u odnosu na tijelo, jednom rukom)

-Tenis: drop-shot forhend

(stav, udarac na onoj strani gdje se nalazi reket, zasjeći lopticu)

-Tenis: forhend volej

(stav, udariti lopticu prije nego što udari u tlo iznad visine struka, na onoj strani gdje se nalazi reket)

-Tenis: bekend dvoručni

(stav, udarac unakrsno u odnosu na tijelo, sa dvije ruke)

- Tenis: bekend volej
(stav, udariti lopticu prije nego što udari u tlo iznad visine struka, unakrsno u odnosu na tijelo)
- Tenis: lob
(stav, tehnika, udarac forhend ili bekend bez zasjecanja loptice)
- Tenis: return
(stav, brzina reakcije ,vratiti servis forhend i bekend na suprotnu stranu u zonu 3x4)
- Tenis: forhend draj-volej
(stav, brzina reakcije, uhvatiti lopticu u zraku na forhend-volley, po izboru dijagonala ili paralela)
- Tenis: drop-shot bekend
(stav, udariti lopticu zasjecanjem, unakrsno u odnosu na tijelo)
- Tenis: smeč
(stav, udarac iznad glave, zakucavanje loptice u protivničko polje)

LITERATURA

- *“Atletika“ – Nusret Smajlović, Milan Babić. Atletki savez Bosne i Hercegovine, Sarajevo 1998. god.
- *“Metodika nastave tjelesnog odgoja“- Muriz Hadžikadunić, Mirjana Mađarević. Pedagoški fakultet, Zenica 2004. god.
- *“Sportska traumatologija“ – Cvetko Rakić, Novinska izdavačko-propagandna radna organizacija Partizan Saveza za fizičku kulturu Jugolsavije,Beograd 1979. god.
- *“Metodika tjelesne i zdravstvene kulture“ - Vladimir Findak. Školska knjiga, Zagreb 1999.god.
- *“Sportska rekreacija“ – Muriz Hadžiekadunić, Mustafa Demir, Midhat Haseta, Emir Pašalić. Fakultet za fizičku kulturu, Sarajevo 2002.god.
- *“Rukomet- tehnika igre“ – Ferhad Nožinović, Zumreta Nožinović . Pedagoška akademija Tuzla,Tuzla 1992.god.
- *“Košarka – teorija igre“- Ferhad Nožinović. Filozofski fakultet Univerziteta u Tuzli, Tuzla 2001.god.

- *“Osnovi ritmičke gimnastike- vježbe bez rekvizita“ – Fadila Ibrahimbegović-Gafić. Univerzitet u Sarajevu, „Fakultet za fizičku kulturu“, Sarajevo 2003. god.
- *“Tehnologija sporta i sporskog treninga“ – Julijan Malacko, Izet Rađo. Fakultet sporta i tjelesnog odgoja, Sarajevo 2004.
- *“Tjelesni i zdravstveni odgoj“ – Milica Bešević. Federacija Bosne i Hercegovine; Ministarstvo obrazovanja, nauke, kulture i sporta i „SARAJEVO-PUBLISHING“, Sarajevo, 1997. god.
- *“Pravila nogometne/fudbalske igre“ – Munir Talović, Džemal Čalija, Salem Prolić . Nogometni/fudbalski savez Bosne i Hercegovine, Sarajevo 2007. god.
- *“Skijanje- biomehanički principi“ – Nermin Nurković. Fakultet za fizičku kulturu Sarajevo, Sarajevo 2003.
- *“Judo“ – Izet Rađo. Fakultet sporta; Univerzitet u Sarajevu, BiH , Sarajevo 2001. god.