

TIPIČNA ISPITNA PITANJA ZA OPĆU KINEZIOLOŠKU METODIKU

1. Navedite preciznu definiciju Kineziološke metodike!
2. Navedite predmet proučavanja Kineziološke metodike!
3. Navedite cilj Kineziološke metodike kao nastavne discipline!
4. Na što se odnosi primarna, sekundarna i tercijarna svrha u tjelesnom i zdravstvenom području?
5. Što treba sadržavati svaki propisani ili odobreni plan i program rada u tjelesnom i zdravstvenom području?
6. Što označava pojam nastavna cjelina?
7. Što je to programska jedinica?
8. Koja je osnovna i najzastupljenija provedbena jedinica u tjelesnom i zdravstvenom području?
9. Navedite preciznu definiciju vježbovnog mjesta!
10. Nabrojite jednostavne organizacijske postave!
11. Koja je svrha paralelne postave?
12. Nabrojite složene organizacijske postave!
13. Koja je svrha paralelno – izmjenične postave?
14. Koja je svrha sukcesivno – izmjenične postave?
15. Koja je svrha izmjenične postave?
16. Navedite preciznu definiciju dopunskih vježbi!
17. Koja je svrha dopunskih vježbi?
18. Navedite vrste dopunskih vježbi!
19. Koja je svrha kružne postave vježbanja?
20. Koja je svrha stanične postave?
21. Koja je svrha poligonske postave?
22. Koja je svrha uvodnog dijela sata?
23. Kako se dijele najčešći (tipični) sadržaji uvodnog djela sata?

24. Koja je svrha pripremnog djela sata?
25. Prikažite omjere zastupljenosti vrsta pripremnih vježbi?
26. Nabrojite sastavnice provedbe pripremnih vježbi!
27. Koja je svrha glavnog A djela sata?
28. Koja je svrha glavnoga B djela sata?
29. Koji su sadržaji koji se najčešće primjenjuju u glavnom B djelu sata?
30. Koja je svrha završnog djela sata?
31. Navedite faze koncentracije?
32. Navedite tri oblika obrazovanja (učenja)?
33. Prikažite hipotetski model vrsta motoričkih znanja (Neljak, 2007)!
34. Navedite preciznu definiciju biotičkih motoričkih znanja!
35. Navedite preciznu definiciju procesa učenja motoričkog znanja!
36. Navedite faze motoričkog učenja!
37. Navedite sastavnice izvođenja motoričkog zadatka!
38. Navedite sastavnice procesa verbalnog unapređenja motoričkog zadatka!
39. Navedite sastavnice procesa motoričkog unapređenja motoričkog zadatka!
40. Navedite preciznu definiciju metoda rada!
41. Navedite skupine metoda rada koje se koriste u tjelesnom i zdravstvenom području!
42. Navedite metode prikazivanja!
43. Navedite metode učenja!
44. Navedite metode uvježbavanja!
45. Navedite metode vježbanja!

46. Navedite metode sigurnosti!
47. Navedite metode nadzora!
48. Na što se odnosi posredna demonstracija?
49. Navedite metode usvajanja!
50. Navedite metode usavršavanja!
51. Na koje se osnovne podjele dijeli metoda uvježbavanja?
52. Na koje se sve načine može provoditi metoda pomaganja?
53. Prikažite primjerom metode vježbanja!
54. Navedite preciznu definiciju čuvanja!
55. Na što se odnosi metoda pomaganja?
56. Navedite primjer neizravnog pomaganja!
57. Navedite pomoćne postupke neverbalne komunikacije!
58. Navedite faze rješavanja odgojnog problema!
59. Navedite podjelu prostora u tjelesnom i zdravstvenom odgojno – obrazovnom!
60. Navedite podjelu sredstava u tjelesnom i zdravstvenom odgojno – obrazovnom!
61. Navedite podjelu nastavnih pomagala u tjelesnom i zdravstvenom odgojno – obrazovnom!
62. Navedite faze koncentracije!
63. Kako dijelimo psihičko opterećenje u procesu vježbanja?
64. Što je to ekstenzitet vježbanja?
65. Što je to intenzitet vježbanja?
66. Objasnite putem primjera kontinuiranu metodu vježbanja!

67. Objasnite putem primjera varijabilnu metodu vježbanja!
68. Objasnite putem primjera intervalnu metodu vježbanja!
69. Što je to metodički postupak?
70. Na koje se načine može provoditi neposredna demonstracija?
71. Na što se odnosi posredna demonstracija?
72. Navedite pomoćne postupke verbalne komunikacije!
73. Kako se dijeli oprema sa stajališta tjelesnog i zdravstvenog odgojno – obrazovnog područja?
74. Navedite sredstva odgoja kojima nastavnik provodi odgojni rad!
75. Koja se nastavna sredstva koriste u tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi?
76. Koja se nastavna pomagala koriste u tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi?
77. Navedite koje su i na što se odnose smjernice rada u tjelesnom i zdravstvenom području!
78. Što označava pojam Nastavna tema?
79. U kojim se postavama isključivo primjenjuju dopunske vježbe?
80. Koje je osnovno pravilo za utvrđivanje redoslijeda motoričkih zadataka u kružnoj postavi?
81. Na kojoj razini usvojenosti moraju biti sadržaji u poligonskoj postavi?
82. Što su to opće pripremne vježbe?
83. Što su to posebne ili specifične pripremne vježbe?
84. Što su to sportske igre?
85. Koji je cilj faze usvajanja motoričkog gibanja?
86. Koji je cilj faze početnog usavršavanja motoričkog gibanja?
87. Koji je cilj faze naprednog usavršavanja motoričkog gibanja?
88. Koji je cilj faze stabilizacije motoričkog gibanja?

89. Koji je cilj faze automatizacije motoričkog gibanja?
90. Navedite sastavnice metode usmenog izlaganja!
91. Što je to retorika?
92. U kojim se fazama motoričkog učenja počinje primjenjivati situacijska metoda učenja?
93. Navedite pomoćne postupke verbalne komunikacije!
94. Navedite o čemu ovisi pojačavanje koncentracije?
95. Na koje se faze najčešće dijeli analitička metoda učenja?
96. Navedite na što se odnosi metoda sprječavanja ili prevencije tijekom nastavne godine!
97. Navedite na što se odnosi metoda sprječavanja ili prevencije prije početka nastavne godine!
98. Navedite na što se odnosi metoda sprječavanja ili prevencije nakon nastavne godine!
99. U kojim se fazama učenja motoričkog znanja jedino može upotrebljavati analitička metoda učenja i navedite zašto?
100. Na što se odnosi metoda čuvanja ili zaštite?
101. U kojem se djelu sata tjelesne i zdravstvene kulture i kada može koristiti zviždaljka?
102. Na što se odnosi metoda usmjeravanja?
103. Zašto je izmjenična postava najpogodnija za usvajanje novih motoričkih znanja?
104. O čemu ovisi točno trajanje vježbanja i oporavka u kružnoj postavi?
105. Navedite o čemu ovisi trajanje svake pojedine faze u procesu učenja motoričkog znanja!
106. Kakve mogu biti povratne informacije učeniku kod verbalnog unapređenja motoričkog zadatka?

107. Navedite u koja je četiri slučaja uputno koristiti analitičku metodu!
108. Navedite na koja se dva načina može primjenjivati kombinirana metoda učenja?
109. Na koja se tri načina općenito koristi vizualizacija?
110. Navedite radnje kojima se može provoditi izravno pomaganje!
111. O čemu ovisi intelektualno opterećenje na satu tjelesne i zdravstvene kulture?
112. Navedite dvije situacije u kojima se može (mora) koristiti metoda zaustavljanja vježbanja!
113. Navedite u koje dvije faze učenja motoričkog znanja ne koristimo situacijsku metodu učenja?
114. Na koja se dva načina može primjenjivati kombinirana metoda učenja?
115. Navedite dva osnovna pravila kojih se moramo pridržavati u korištenju multimedijalnih nastavnih sredstava!
116. Navedite četiri temeljna značaja s odgojnog stajališta koja potiče tjelesno vježbanje!
117. Navedite razina na kojima se može izvoditi automatizirano gibanje!
118. Kako se dijele specifična kineziološka motorička znanja razmatrana s biomehaničkog stajališta?
119. O čemu ovisi trajanje svake pojedine faze procesa učenja motoričkog znanja?