

Медицинска школа „ Др Андра Јовановић“ Шабац



Образовни профил: сви

Наставни предмет: култура тела

1. Фактори ризика који утичу на здравље ?
2. Који су најчешћи деформитети кичменог стуба ?
3. Вежбе за јачање мускулатуре рамена и руку ?
4. Шта је базални метаболизам ?
5. Шта је стрес, како настаје и како утиче на нас ?
6. Вежбе за јачање мускулатуре ногу ?
7. Шта је физичка способност ?
8. Шта је локомоторни систем ?
9. Вежбе за јачање мускулатуре бочног дела трупа ?
10. Пирамида здраве исхране ?
11. Шта је лордоза ?
12. Вежбе за јачање мускулатуре леђа ?
13. Антропометријски и моторички тестови ?
14. Шта је релаксација и зашто нам је она потребна ?
15. Вежбе за јачање мускулатуре доњег дела трупа ?
16. Шта је целулит и који су фактори који доводе до његовог настајања ?
17. Зашто је правилно дисање важно и који типови дисања постоје ?
18. Вежбе за јачање мускулатуре средњег дела трупа ?
19. Шта је ВМI ?
20. Шта је сколиоза ?
21. Вежбе за јачање мускулатуре унутрашње ложе бутa (препоне) ?
22. Шта све користити за свакодневну оптималну исхрану ?
23. Шта је STRETCHING и када се он изводи ?
24. Вежбе за јачање мускулатуре спољњег дела бутa ?
25. Значај доручка у исхрани ?
26. Шта је најважнији фактор за спречавање настајања деформитета ?
27. Вежбе за јачање мускулатуре глутералне регије (задњице) ?
28. Шта је издржљивост ?
29. Које физичке активности доприносе спречавању настанка деформитета ?
30. Комплекс вежби обликовања тела ?
31. Како треба да изгледа један доручак пре физичке активности ?
32. Који су извори стреса ?
33. Комплекс вежби снаге са медицинком ?
34. Шта је аутогени тренинг и ко је његов оснивач ?
35. Шта је CARDIO програм и чему он служи ?
36. Комплекс вежби снаге са пилатес лоптом ?
37. Који су принципи који помажу смањању телесне масе ?
38. Наброј основне моторичке способности ?
39. Комплекс вежби снаге са бучицама ?
40. Шта су фитнес центри и шта све они пружају клијентима ?
41. Шта је кифоза ?



42. Комплекс вежби снаге за јачање мускулатуре леђа са палицом ?
43. Шта је здравље ?
44. Која је улога зглобова ?
45. Шта је АЕРОБИС , где и ко га упражњава ?
46. Превенција против целулита ?
47. Вода и њена важност ?
48. Плиометријске вежбе за побољшање скочности ?
49. Шта је гипкост ?
50. Која је улога мишића ?
51. Шта је аеробна способност и демонстрирај један тип тренинга ?
52. Дијагностика у физичкој припреми ?
53. Витамини и минерали ?
54. Шта је PLANK, и демонстрирај неколико вежби овог типа ?
55. Лечење целулита ?
56. Како се раде вежбе обликовања и колико је оптимално урадити понављања у једној серији
57. Вежбе за развој брзине и демонстрирај један тип тренинга ?
58. Фактори који утичу на људски метаболизам ?
59. Лековита својства и дејства поврћа ?
60. Шта је ТОНИЗАЦИЈА мишића и демонстрирај неке вежбе ?
61. Значај физичке активности ?
62. Шта је гипкост или флексибилност и зашто је она важна ?
63. Комплекс вежби снаге са шипком ?
64. Основни савети за правилну исхрану ?
65. Како се дише код вежбања и тренирања ?
66. Вежбе снаге за јачање ТРИЦЕПСА руку ?
67. Наброј неке методе релаксације ?
68. Који су основни деформитети ногу ?
69. Шта је брзинска издржљивост и демонстрирај један тип тренинга ?
70. Шта се постиже аутогеним тренингом ?
71. Наброј неке тренажере и чему они служе ?
72. Шта је ЕКСПЛОЗИВНОСТ и демонстрирај један тип тренинга ?
73. Које су основне вежбе аутогеног тренинга ?
74. Како убрзати метаболизам ?
75. Вежбе на МОТОРИЧКИМ МЕРДЕВИНАМА и демонстрација ?