

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

## 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 (nadlaktani)

##### **3. Navedi najveće mišiće trupa.**

- a) \_\_\_\_\_
- b) m. rectus abd.
- c) \_\_\_\_\_
- d) \_\_\_\_\_

##### **9. Navedi uloge i značaj kostiju.**

- a) \_\_\_\_\_.
- b) \_\_\_\_\_.
- c) \_\_\_\_\_.

## 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. Kost

9. Navedi uloge i značaj kostiju.

a) \_\_\_\_\_.

b) \_\_\_\_\_.

c) \_\_\_\_\_.

## 10. Odgovori.

a) Kakve mogu biti kosti prema obliku?

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), goljениčna kost (tibia), palčana kost (radius), kosti stopala*

a). Kostii gornjih udova: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.

b) Kostii donjih udova: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.

c) Kostii trupa: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.

**13. Navedi** bolesti kostiju.

\_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ i \_\_\_\_\_.

**14. Pridruži** odgovarajući sinonim za pokrete u zglobovima.

- |               |                  |
|---------------|------------------|
| a) fleksija   | _____ obrtanje   |
| b) ekstenzija | _____ privođenje |
| c) abdukcija  | _____ pregibanje |
| d) addukcija  | _____ kruženje   |
| e) rotacija   | _____ opružanje  |



f) cirkumdukcija \_\_\_\_\_odvođenje

### 1.3. Deformiteti

#### 15. Odgovori.

Koji su deformiteti nogu?

\_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ i \_\_\_\_\_.

#### 16. Objasni.

Nabroji deformitete kralježnice i objasni navedeni.

skolioza \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

#### 17. Koji su deformiteti grudnog koša?

\_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ i \_\_\_\_\_.

#### 18. Dopuni.

Ispravljanjem deformiteta bavi se \_\_\_\_\_.

### 2.1. Vježbe oblikovanja

#### 19. Odgovori.

Vježbe oblikovanja prema njihovom fiziološkom utjecaju:

- a) \_\_\_\_\_
- b) \_\_\_\_\_
- c) \_\_\_\_\_

#### 20. Odgovori.

Vježbe oblikovanja prema njihovom utjecaju na pojedine dijelove tijela:

- a) \_\_\_\_\_

b) \_\_\_\_\_

c) vježbe karličnog pojasa i nogu

## 21. Odgovori.

Vježbe oblikovanja prema načinu korištenja sprava:

a) \_\_\_\_\_

b) \_\_\_\_\_

c) \_\_\_\_\_

## 2.2. Motoričke sposobnosti

### 22. Dopuni.

Motoričke sposobnosti čovjeka su:

1. snaga

4. \_\_\_\_\_

7. fleksibilnost

2. \_\_\_\_\_

5. koordinacija

3. \_\_\_\_\_

6. \_\_\_\_\_

### 23. Dopuni.

Snaga kao motorička sposobnost može biti \_\_\_\_\_ i \_\_\_\_\_.

### 24. Odgovori.

Koje su metode vježbanja za razvoj snage?

1. svladavanje vanjskog otpora

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

### 25. Dopuni.

Brzinske karakteristike su: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

brzina motoričke reakcije

**26. 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**

**27. Podijeli sportske ozljede.**

- a) \_\_\_\_\_  
b) \_\_\_\_\_

**28. Nabroji akutne ozljede:** \_\_\_\_\_,  
\_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ i \_\_\_\_\_.

**29. Objasni pojmove.**

- a) fraktura \_\_\_\_\_  
b) kontuzija \_\_\_\_\_  
c) laceracija \_\_\_\_\_  
d) ruptura \_\_\_\_\_

**30. Navedi preventivne mjere za sprječavanje ozljeda:**

- a) \_\_\_\_\_  
b) \_\_\_\_\_  
c) \_\_\_\_\_  
d) bandažiranje  
e) \_\_\_\_\_

**2.4. Prehrana**

**31. Nabroji osnovne sastojke zdrave prehrane.**

\_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_,  
masti \_\_\_\_\_, vitamini \_\_\_\_\_,  
\_\_\_\_\_ i \_\_\_\_\_.

**32. Dopuni.**

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

**33. Nabroji namirnice bogate mastima:** \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_,  
\_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_.

**34. Poveži.**

Energetski učinak hranjivih materija:

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

**35. Objasni.**

Koja je uloga vitamina u organizmu?

\_\_\_\_\_.

**36. Odgovori.**

Koji je značaj vode u ljudskom organizmu?

- a) \_\_\_\_\_
- b) \_\_\_\_\_
- c) \_\_\_\_\_

**3.1. Antičke Olimpijske igre**

### 37. Odgovori.

Gdje i kada su se održale prve antičke olimpijske igre?

\_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ god.

### 38. Dopuni.

Kombinacija boksa i hrvanja na antičkim OI zove se \_\_\_\_\_.

### 39. Odgovori.

Kada su ukinute antičke OI?

\_\_\_\_\_ godine.

## 3.2. Moderne olimpijske igre

### 40. Dopuni.

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

### 41. Odgovori.

Gdje i kada na OI pravo nastupa imaju i žene?

\_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ god.

### 4.1. Gimnastika

### 42. Nabroji.

Vrste gimnastike su: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

trampolin

\_\_\_\_\_

opća gimnastika



brzo hodanje

**47. Nabroji.**

Bacačke discipline su: \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ i \_\_\_\_\_.

**48. Odgovori.**

Koje su skakačke discipline: \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ i \_\_\_\_\_.

**49. 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.

**50. Dopuni.**

Muški višeboj u atletici se još zove i \_\_\_\_\_.

Dužina maratonske utrke iznosi \_\_\_\_\_ m.

**51. Odgovori.**

Koji je novi naziv za međunarodnu atletsku federaciju?

\_\_\_\_\_.

**52. Izbaci uljeza.**

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

**4.3. Plivanje.**

**53. Nabroji stilove plivanja.**

a) \_\_\_\_\_

b) \_\_\_\_\_

c) \_\_\_\_\_

d) \_\_\_\_\_

#### 54. Dopuni.

Plivačka tehnika delfin se još naziva i \_\_\_\_\_ stil.

#### 55. 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

#### 56. Razvrstaj.

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

a) Alpske natjecateljske discipline su: \_\_\_\_\_.

b) Nordijske natjecateljske discipline su: \_\_\_\_\_.

#### 4.5. Tenis

#### 57. Nabroji.

Vrsta podloge na teniskim terenima:

a) \_\_\_\_\_

b) \_\_\_\_\_

c) \_\_\_\_\_

#### 58. Poveži.

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

#### 59. Izbaci uljeza.

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

#### 60. Nabroji.



Grand slam teniski turniri su:

- a) Australian Open
- b) \_\_\_\_\_
- c) \_\_\_\_\_
- d) US Open

#### 4.6. Stolni tenis

##### 61. Dopuni.

- a) Set se igra do \_\_\_\_\_ poena, s tim da mora biti \_\_\_\_\_ poena razlike.
- b) Maksimalni mogući broj setova u jednom srazu iznosi \_\_\_\_\_.

#### 5.1.8. Rukomet

##### 62. Odgovori.

- a) Skraćeni naziv rukometne federacije glasi : \_\_\_\_\_.
- b) Rukomet je prvi put na OI \_\_\_\_\_ godine.
- c) Mjesto održavanja bilo je u gradu \_\_\_\_\_.

##### 63. Dopuni.

- a) Dimenzije terena: \_\_\_\_\_ metara.
- b) Dimenzije gola : \_\_\_\_\_ metara.

##### 64. Odgovori.

- a) Koliko je vrijeme trajanja rukometne utakmice? \_\_\_\_\_.
- b) Koliko traje odmor na poluvremenu? \_\_\_\_\_.
- c) Koliko vremenski traju produžeci? \_\_\_\_\_.

##### 65. Napiši osnovne tehničke elemente rukometne igre.

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.

**66. Dopuni.**

Gol u rukometu se priznaje ako je :

- a) \_\_\_\_\_
- b) \_\_\_\_\_

**67. Odgovori.**

Zbog kojih prekršaja se najčešće dosuđuje sedmerac ?

- a) \_\_\_\_\_
- b) \_\_\_\_\_

**68. Dopuni.**

Vrste odbrane u rukometu: \_\_\_\_\_ , \_\_\_\_\_ individualna \_\_\_\_\_ , \_\_\_\_\_.

**69. Odgovori.**

Koje su najčešće kazne koje suci dosuđuju?

- a) \_\_\_\_\_.
- b) \_\_\_\_\_.
- c) \_\_\_\_\_.

**70. Dopuni.**

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

**71. Odgovori.**

Kada se izvodi početno bacanje u rukometu ?

\_\_\_\_\_ , \_\_\_\_\_ , \_\_\_\_\_.

**5.2. Nogomet**

## 72. Dopuni.

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

## 73. Dopuni.

Najznačajnija natjecanja koja organizira UEFA : \_\_\_\_\_ ,  
\_\_\_\_\_ i \_\_\_\_\_ .

## 74. Dopuni.

Pravila nogometne igre :

- a) Dimenzije terena : \_\_\_\_\_ m.
- b) Dimenzije gola : \_\_\_\_\_ m.

## 75. Odgovori.

- c) Koji je max. i min. br. igrača na terenu? \_\_\_\_\_.
- d) Koji je broj dopuštenih izmjena? \_\_\_\_\_.

## 76. Odgovori .

Koliko je vrijeme trajanja?

- a) Nogometne utakmice \_\_\_\_\_ minuta .
- b) Pauza na poluvremenu \_\_\_\_\_ minuta .
- c) Produžetaka \_\_\_\_\_ minuta .

## 77. Dopuni .

Karakteristike nogometne lopte :

- a) opseg : \_\_\_\_\_ cm.      b) težina : \_\_\_\_\_ g.

## 78. Odgovori.

Koje su osnovne crte kojima je obilježen nogometni teren ?

---

---

**79. Odgovori.**

Na koje se načine u nogometu, u prekidu, lopta vraća u igri ?

---

---

**80. Odgovori .**

Koje su osnovne taktičke pozicije igrača u nogometu ?

---

---

**81. Odgovori .**

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

---

---

**5.3. Odbojka**

**82. Odgovori.**

Koje godine i gdje odbojka postaje Olimpijski sport ?

---

---

**83. Dopuni.**

a) Dimenzije odbojkaškog terena \_\_\_\_\_ metara.

b) Linija napada ( udaljenost od sredine terena) \_\_\_\_\_ metra.

d) Dužina antene na mreži \_\_\_\_\_ cm.

**84. Dopuni.**

Mreža u odbojci se postavlja na visinu:

a) Za seniore \_\_\_\_\_

b) Za seniorke \_\_\_\_\_

**85. Odgovori.**

Koje su karakteristike igrača libero u odbojci ?

---

---

**86. Odgovori .**

Koji su osnovni elementi tehnike odbojkaške igre ?

---

---

**87. Odgovori.**

Na kojim je pozicijama igrača dopušteno formiranje bloka ?

---

**88. Dopuni.**

Trajanje odbojkaške igre :

a) Broj setova \_\_\_\_\_.

b) Broj poena u setu \_\_\_\_\_.

**5.4. Odbojka na pijesku**

**89. Dopuni.**

a) Broj igrača odbojke na pijesku je \_\_\_\_\_ .

b) Broj setova koji se igraju \_\_\_\_\_.

**90. Dopuni.**

a) Dimenzije terena su \_\_\_\_\_.

b) Broj poena u setu \_\_\_\_\_.

## 5.5. Košarka

### 91. Odgovori.

Tko i kada je osmislio košarku? \_\_\_\_\_.

### 92. Dopuni.

Međunarodna košarkaška federacija:

a) Skraćeni naziv: \_\_\_\_\_

b) Mjesto osnivanja: \_\_\_\_\_

c) Vrijeme osnivanja: \_\_\_\_\_

### 93. Dopuni.

a) Linija za tri poena: \_\_\_\_\_ m.

b) Visina obruča: \_\_\_\_\_ m.

c) Dimenzije terena: \_\_\_\_\_ m.

### 94. Dopuni.

a) Unutrašnji prečnik obruča: \_\_\_\_\_ cm.

b) Dimenzije košarkaške table: \_\_\_\_\_ cm.

c) Dužina linije slobodnog bacanja: \_\_\_\_\_ cm.

### 95. 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.

### 96. Odgovori.

a) Koliko sudaca sudi zvanične utakmice? \_\_\_\_\_.

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

### 97. Dopuni.

Košarkaška lopta po pravilima ima sljedeće karakteristike:

a) opseg: \_\_\_\_\_ b) težina: \_\_\_\_\_

### 98. 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:	_____	_____

### 99. Nabroji.

Osnovni tehnički elementi košarkaške igre:

---

---

### 100. 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)

### 101. Dopuni.

Sistemi odbrane u košarci su:

a) \_\_\_\_\_.

b) \_\_\_\_\_.

## 6.1. Karate

### 102. Odgovori.

Objasni pojmove u karate-u:

a) Kate: \_\_\_\_\_

b) Kumite: \_\_\_\_\_

c) Shotokan: \_\_\_\_\_

### 103. Dopuni.

a) Tatami je \_\_\_\_\_

b) Dimenzije borilišta su \_\_\_\_\_

## 6.2. Judo

### 104. Odgovori.

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

a) \_\_\_\_\_

b) \_\_\_\_\_

c) \_\_\_\_\_

d) diskvalifikacijom protivnika \_\_\_\_\_

### 105. Nabroji .

Načini pobjede u parteru u judo-u su:

a) \_\_\_\_\_

b) zahvatom držanja duže od 25 sec.

c) \_\_\_\_\_

### 106. Dopuni:



Bodovanje u judo-u:

- a) ippon: \_\_\_\_\_ b) waza-ari \_\_\_\_\_

### 6.3. Hrvanje

#### 107. Nabroji:

Dvije hrvačke discipline koje su u olimpijskom programu:

- a) \_\_\_\_\_  
b) \_\_\_\_\_

#### 108. 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.                               |

#### 109. Nabroji:

Načini pobjede u hrvanju su:

- a) \_\_\_\_\_  
b) \_\_\_\_\_

### 6.4. Boks

#### 110. Nabroji:

Osnovni udarci u boksu su:

- a) \_\_\_\_\_  
b) aperkat \_\_\_\_\_  
c) \_\_\_\_\_

#### 111. Dopuni:

- a) Prostor za borbu se naziva \_\_\_\_\_

b) Dužina trajanja jedne runde \_\_\_\_\_

**112. Nabroji:**

Načini pobjede u boksu su:

a) \_\_\_\_\_

b) \_\_\_\_\_

**113. Dopuni niz:**

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

**7.1. Sportska rekreacija**

**114. Objasni:**

Koji su ciljevi sportske rekreacije?

a) \_\_\_\_\_

b) \_\_\_\_\_

c) \_\_\_\_\_

**115. Dopuni:**

Načini bavljenja sportom mogu biti:

a) \_\_\_\_\_

b) \_\_\_\_\_

c) \_\_\_\_\_

**116. Dopuni:**

Sportove možemo podijeliti na:

a) \_\_\_\_\_

b) \_\_\_\_\_

**117. Nabroji:**

Neke od posljedica nedovoljne tjelesne aktivnosti su:

---

---

**118. 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!

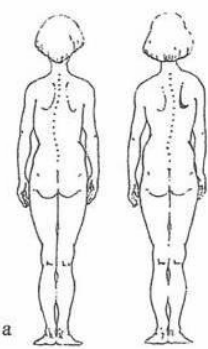

# KATOLIČKI ŠKOLSKI CENTAR

OPĆA-REALNA GIMNAZIJA

Predmet: Tjelesni i zdravstveni odgoj

## Maturalna pitanja (pismeni dio)

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

<b>1. Vježbe oblikovanja prema njihovom utjecaju na pojedine dijelove tijela:</b>	<b>3</b>	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			
<b>2. Energetski učinak pojedinih sastojaka u prehrani:</b>	<b>3</b>	Bodovi: _____	
a) 1 g. ugljikohidrata: _____ b) 1 g. masti: _____ c) 1 g. proteina: _____			
<b>3. Na sljedećim slikama su prikazani deformiteti kralježnice. Odredite o kojem deformitetu je riječ uz kratak opis.</b>	<b>4</b>	Bodovi: _____	
	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>		<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

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

**Dimenzije vrata:**

**4**

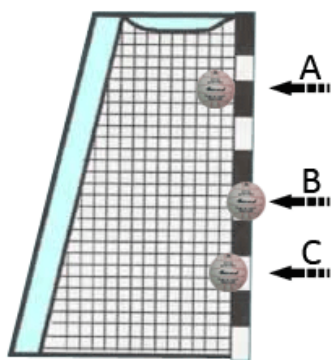
Bodovi: \_\_\_\_\_

- 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: _____ b) Gornji udovi: _____			c) Donji udovi: _____ d) Grudni koš: _____		
<b>17. Nastanak košarkaške igre:</b>		<b>4</b>	Bodovi: _____		
a) Košarku je osmislio: _____ b) Vrijeme nastanka: _____					
<b>18. Osnovni elementi košarkaške tehnike:</b>		<b>4</b>	Bodovi: _____		
a. _____ d. _____ g. _____ b. _____ e. _____ h. _____ c. _____ f. _____					
<b>19. Mišići nadlaktice:</b>		<b>4</b>	Bodovi: _____		
a) _____ b) _____ c) _____ d) _____					
<b>20. Bodovi u judo-u i vrijednosti boda:</b>		<b>6</b>	Bodovi: _____		
a) _____ --- _____ c) _____ --- _____ b) _____ --- _____					
<b>21. Osnovne crte kojima teren za nogomet mora biti obilježen:</b>		<b>5</b>	Bodovi: _____		
a) _____ b) _____ c) _____ d) _____ e) _____					
<b>22. Stilovi plivanja:</b>		<b>3</b>	Bodovi: _____		
a) Prsno b) _____ c) _____ d) _____					
<b>23. Alpske natjecateljske discipline:</b>		<b>5</b>	Bodovi: _____		
a) _____ b) _____ c) _____ d) _____ e) _____					

<b>24. Opiši dvije vježbe za jačanje trbušnih mišića.</b>	<b>4</b>	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. - autonomni živčani sustav, hormoni

**(2x2) = 4 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. –osteoporozna      -reumatizam      -rahitis

**(3x1) = 3 boda**

14. –fleksija (pregibanje)

- ekstenzija (opružanje)
- abdukcija (privodenje)
- addukcija (odvođenje)
- rotacija (obrtnje)
- cirkumdukcija (kruženje)

**(6x1) = 6 bodova**

15. X noge, O noge i spuštено stopalo

**(3x1) = 3 boda**

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

b) lordoza

c) kifoza

**(3x1) = 3 boda**

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

**(3x1) = 3 boda**

18. -korektivna gimnastika

**2 boda**

19. a) vježbe za jačanje mišića

b) vježbe za rastezanje mišića i tetiva

c) vježbe za labavljenje mišića

**(3x1) = 3 boda**

20. a) vježbe ruku i ramenog pojasa

b) vježbe trupa

c) vježbe karličnog pojasa i nogu

**(3x1) = 3 boda**

21. a) vježbe oblikovanja sa spravama

b) vježbe oblikovanja bez sprava (proste vježbe oblikovanja)

c) vježbe oblikovanja na spravama

**(3x1) = 3 boda**



29. 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**

30. a) natjecateljska pripremljenost

b) kvalitetno zagrijavanje

c) bandažiranje

d) odabir adekvantnih sportskih borilišta

e) kvalitetna sportska oprema

**(4x1) = 4 boda**

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

masti (lipidi), vitamini, minerali i voda

**(4x1) = 4 boda**

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

**(4x1) = 4 boda**

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

**max.4 boda**

34. b) 9 kcal

a) i c) 4 kcal

X 12 kcal

**(3x1) = 3 boda**

35. -Vitamini su katalizatori biokemijskih procesa

**2 boda**

36. 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**

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

**(2x2) = 4 boda**

38. -Pankration

**2 boda**

39. -393.god

**2 boda**

40. -Pierre de Coubertin

-Atena, 1896.god

**(3x1) = 3 boda**

41. -u Parizu,1900. god

**(2x2) = 4 boda**

42. -sportska gimnastika

-ritmička gimnastika

-aerobik

-trampolin

-sportska akrobatika

-opća gimnastika

**(4x1) = 4 boda**



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

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

**max. 4 boda**

44. -bučice, tegovi, bicikl

**2 boda**

45. a) trčanja

b) skokovi

c) bacanja

d) višeboj

**(4x1) = 4 boda**

46. -kratke pruge            -preponske utrke

-srednje pruge            -štafetne utrke

-duge pruge                -brzo hodanje

-maraton

**(4x1) = 4 boda**

47. -koplje    -kladivo

-kugla      -disk

**(4x1) = 4 boda**

48. -skok u dalj    -troskok

-skok u vis      -skok s motkom

**(4x1) = 4 boda**

49. -110 m prepone

- 1500 m

**(2x2) = 4 boda**

50. a) desetboj      b) 42 195 m

**(2x2)= 4 boda**

51. -Stockholm, 1912.god.

**(2x2) = 4 boda**

52. -alpinizam, bacanje diska, skok u vis

**(3x1) = 3 boda**

53. -slobodni stil (crawl)

-prsni stil

-leđni stil

-delfin – leptir stil

**(4x1) = 4 boda**

54. –leptir stil

**2 boda**

55. -80 m, 150 m, 300 m, 1000 m

**max. 2 boda**

56. a) slalom, veleslalom, superveleslalom, spust i kombinacija

b) skijaško trčanje, skijaški skokovi, biatlon (kombinacija ski trčanja i streljaštva)

**max. 4 boda**

57. a) tereni sa tvrdom podlogom

b) travnati tereni

c) tereni sa pješčanom ili zemljanom podlogom

**(3x1) = 3 boda**

58. a) ITF - međunarodna teniska federacija  
b) ATP - asocijacija teniskih profesionalaca  
c) WTA - ženska teniska asocijacija

**(3x1)= 3 boda**

59. –backdrop, skok šut.

**(2x1) = 2 boda**

60. a) Australian Open

b) Rolan Garros

c) Wimbledon

d) US Open

**(2x1) = 2 boda**

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

b) –7 setova

**(2x2) = 4 boda**

62. a) IHF

b) 1972.god.

c) Munchen

**(3x2) = 6 bodova**

63. a) 40 x 20 m

b) 2 x 3 m

**(2x2) = 4 boda**

64. a) 2 x 30 minuta

b) 10 minuta

c) 2 x 5 minuta

**(3x1) = 3 boda**

65. -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**

66. 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**

67. a) odbrana iz golmanovog prostora

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

**(2x2) = 4 boda**

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

**(2x2) = 4 boda**

69. a) opomena (Ž karton)

b) isključenje na 2 minute

c) diskvalifikacija (C karton)

**(3x2) = 6 bodova**

70. 58 – 60 cm; 425 – 475 g

**(2x2) = 4 boda**

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

**(3x1) = 3 boda**

72. a) FIFA

b) Pariz

c) 1904.god.

**(3x2) = 6 bodova**

73. -Liga prvaka (klubsko natjecanje), kup UEFA (klubsko natjecanje) , Europsko prvenstvo (reprezentativno natjecanje)

**(3x1) = 3 boda**

74. a) 100 – 110 m x 65 – 75 m

b) 7,32 x 2,44 m

**(2x2) = 4 boda**

75. a) 11, 7

b) 3

**(2x2) = 4 boda**

76. a) 2x45min

b) 15 min

c) 2x15 min

**(3x1) = 3 boda**

77. a) 68-70 cm

b) 410-450 g

**(2x2) = 4 boda**

78. -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**

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

**max. 4 boda**

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

**max. 4 boda**

81. -6 sudaca; glavni sudac, 2 (pomoćna) linijska sudca, sudac zadužen za izmjene i nadoknadu vremena i 2 sudca iza gola.

**max. 4 boda**

82. 1964. god., Tokio

**(2x2) = 4 boda**

83. a) 18x9m

b) 3m

c) 180cm

**(3x2) = 6 bodova**

84. a) 2,43m

b) 2,24m

**(2x2) = 4 boda**

85. -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 smećira i ne učestvuje u bloku.

**max. 4 boda**

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

**max. 6 boda**

87. 2, 3, 4

**(3x1) = 3 boda**

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

b) do 25 poena, i na 2 poena razlike

**(2x2) = 4 boda**

89. a) 2 igrača

b) do 2 dobijena seta, a max. 3

**(2x1) = 2 boda**

90. a) 16x8m

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

**(2x2) = 4 boda**

91. -James Naismith, 1891. godine.

**(2x2) = 4 boda**

92. a) FIBA

b) Ženeva

c) 1922. godine

**(3x2) = 6 bodova**

93. a) 6,75 m

b) 3,05 m

c) 28x15 m

**(3x2) = 6 bodova**

94. a) 45 cm

b) 180x105 cm

c) 360 cm

**(3x2) = 6 bodova**

95. 1. c)

2. a)

**(2x1) = 2 boda**

96. a) 3 sudca

b) FIBA – 5 NBA – 6

**(2x1) = 2 boda**

97. a) 75 – 78 cm

b) 570 – 650 g

**(2x2) = 4 boda**

98.

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**

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

**max. 4 boda**

100. 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**

101. a) zonska odbrana

b) čovjeka na čovjeka

**(2x2) = 4 boda**



102. a) borba sa zamišljenim protivnikom

b) borbe u karate-u

c) najpopularniji stil

**(3x2) = 6 bodova**

103. a) podloga

b) 8x8 m

**(2x2) = 4 boda**

104. a) bacanjem

b) u parteru

c) na bodove

d) diskvalifikacijom protivnika

**(3x2) = 6 bodova**

105. a) gušenjem

b) zahvatom držanja duže od 25 sec

c) polugom

**(2x2) = 4 boda**

106. a) 10 bodova

b) 7 bodova

**(2x2) = 4 boda**

107. a) slobodni stil

b) grčko-rimski stil

**(2x1) = 2 boda**

108. 1. c)

2. c)

**(2x1) = 2 boda**

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

b) ostvarivanjem bodovne prednosti

**(2x2) = 4 boda**

110. a) direkt

b) aperkat

c) kroše

**(2x1) = 2 boda**

111. a) ring

b) 3 min

**(2x1) = 2 boda**

112. a) nokautom

b) odlukom sudaca po isteku meča

**(2x1) = 2 boda**

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

max. 3 boda

114. 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**

115. a) amaterski

b) profesionalno

c) rekreativno

**(3x2) = 6 bodova**

116. a) individualne

b) grupne

**(2x2) = 4 boda**

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

**max. 4 boda**

118. – 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 zadržskom

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

-Rukomet: fintiranje lijevo, prolaz desno

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

-Rukomet: fintiranje desno, prolaz lijevo

(stav, finta, promjena u „slabiju“stranu, odraz, zadržska, 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 jagodicama 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 pavilnom 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: štafetno 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 Jugoslavije, Beograd 1979. god.

\*“Metodika tjelesne i zdravstvene kulture“ - Vladimir Findak. Školska knjiga, Zagreb 1999.god.

\*“Sportska rekreacija“ – Muriz Hadžiekadunić, Mustafa Demir, Midhat Haset, 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.