

## PLES - PITANJA ZA ZAVRŠNI ISPIT

1. Navedite i objasnite govorne metode?
2. Navedite i objasnite metode pokazivanja?
3. Navedite i objasnite metode učenja – vežbanja?
4. Koji su i kako se sprovode organizacioni oblici učenja i vežbanja?
5. Čas plesa u nastavi fizičkog vaspitanja.
6. Čas treninga u takmičarskom plesu i KUD-u.
  
7. Faktori treniranja i uspeha (genotipski i fenotipski faktori)
8. Principi i struktura opterećenja.
9. Elementi naprezanja i izvori naprezanja.
10. Sportska forma, karakteristike i faze razvoja.
11. Principi pripreme plesača.
12. Sredstva plesnog treninga i takmičenja.
13. Plesna tehnička priprema, zadaci i sredstva.
14. Etape tehničke pripreme.
15. Psihički fitnes, zadaci, principi, sadržaji.
16. Ciklusi trenažnog procesa.
17. Godišnji plan.
18. Pripremni, takmičarski, prelazni period.
19. Struktura plesno-antropomotoričkih sposobnosti.
20. Opšta i plesna snaga.
21. Opšta i plesna izdržljivost.
22. Opšta i plesna gipkost.
23. Opšta i plesna brzina.
24. Pojam koordinacije, sposobnost povezivanja i orijentacije.
25. Sposobnost diferenciranja i ravnoteže.
26. Reakciona sposobnost, preobražaj i ritam.
27. Metode treniranja koordinacije.
  
28. Pojam koreografije.
29. Faktori koreografije.
30. Energija.
31. Prostor, oblici scena.
32. Vreme.
33. Pokret, kretanje, stav.
34. Zvuk.
35. Boja i svetlost.
36. Koreografija narodnih igara, upoznavanje terena.
37. Principi komponovanja koreografije narodnih igara.
38. Principi scene.
39. Obrada narodnih igara.
40. Principi komponovanja koreografije sportskog plesa.
41. Etape koreografske pripreme.