

### **Култура тела - изборни предмет – 3. разред – испитна питања**

1. Фактори који утичу на здравље?
2. Принципи правилне исхране?
3. Вежбе за јачање руку и раменог појаса?
4. Вежбе истезања, развој гилкости?
5. Деформитети кичменог стуба, узроци, настанак?
6. Вежбе за обољења кифозу, лордозу, сколиозу?
7. Вежбе за превенцију равних стопала?
8. Исхрана и физичка активност?
9. Програм вежби за почетнике?
10. Аеробне вежбе уз музику?