
LISTA PYTAŃ EGZAMINACYJNYCH NA EGZAMIN DYPLOMOWY

DLA STUDENTÓW PIERWSZEGO STOPNIA

KIERUNKU WYCHOWANIE FIZYCZNE

1. Opisz, jakie są najważniejsze elementy techniki biegania w terenie?
2. Wymień i scharakteryzuj zasady bezpiecznej i efektywnej realizacji zabaw i gier ruchowych.
3. Opisz technikę rzutu z wysoko w piłce ręcznej i wymień najczęściej popełniane błędy przy jego wykonaniu.
4. Wymień mięśnie działające na staw kolanowy przy ruchu zginania i prostowania.
5. Scharakteryzuj główne typy barier, z jakimi spotykają się osoby z niepełnosprawnościami. Zaproponuj praktyczne działania ich minimalizacji w środowisku sportowym i rekreacyjnym.
6. Zdefiniuj pojęcie „edukacja włączająca” i omów jej znaczenie w kontekście lekcji wychowania fizycznego.
7. Podaj przykład zastosowania edukacji włączającej na lekcji wychowania fizycznego.
8. Podaj definicję profilaktyki i omów znaczenie aktywności fizycznej w ramach działań profilaktycznych.
9. Opisz technikę wykonania startu niskiego.
10. Wymień rodzaje ćwiczeń kształtujących i scharakteryzuj ich funkcje.
11. Opisz znaczenie węglowodanów jako źródła energii podczas wysiłku fizycznego.
12. Podaj, na których igrzyskach olimpijskich polska reprezentacja narodowa wystąpiła po raz pierwszy i kto zdobył dla Polski pierwsze medale olimpijskie?
13. Wymień zakres obowiązków wychowawcy wypoczynku dzieci i młodzieży.
14. Omów zalety i wady prowadzenia własnej działalności gospodarczej w obszarze kultury fizycznej.
15. Wyjaśnij pojęcia „asymetria morfologiczna” i „asymetria funkcjonalna”? Podaj przykłady.
16. Omów, na czym polega profilaktyka antywirusowa i jak dbać o bezpieczeństwo w sieci informatycznej?
17. Wymień 10 błędów żywieniowych dzieci i młodzieży szkolnej.

18. Scharakteryzuj rolę zabaw i gier ruchowych w procesie nauczania oraz doskonalenia gry w koszykówkę.
19. Wymień trzy rodzaje sprzętu ratowniczego do podejmowania poszkodowanych.
20. Scharakteryzuj etapy zdobywania kompetencji pływackich.
21. Wymień podział metaboliczny mięśni szkieletowych.
22. Podaj etapy nauczania odbić oburącz sposobem górnym w piłce siatkowej metodą analityczną.
23. Opisz, realizację marketingu w sporcie.
24. Wymień, jakie warunki musi spełnić nauczyciel początkujący (w trakcie odbywania przygotowania do zawodu nauczyciela) na stopień nauczyciela mianowanego?
25. Scharakteryzuj, w jaki sposób ćwiczenia rytmiczno-taneczne mogą wspierać rozwój motoryczny uczniów?
26. Wymień i omów rodzaje skurczów mięśniowych uzależnionych od częstości występowania bodźca oraz rodzaju pracy.
27. Podaj i omów schemat przeprowadzania RKO dla osoby dorosłej.
28. Wymień i omów elementy techniki specjalnej w piłce nożnej.
29. Scharakteryzuj wioślarstwo jako dyscyplinę. Podaj konkurencje regatowe, w których rywalizują zawodnicy.
30. Scharakteryzuj funkcje zabaw i gier ruchowych w wychowaniu fizycznym.
31. Wymień i omów metody oceny postawy ciała.
32. Wymień i omów kryteria poprawności testu sprawności fizycznej.
33. Scharakteryzuj strukturę rzeczową treningu sportowego.
34. Podaj przykład wykorzystania technik multimedialnych w pracy nauczyciela wychowania fizycznego i trenera.
35. Opisz różnice pomiędzy pracą statyczną a pracą dynamiczną mięśni.
36. Wymień rekreacyjne formy ruchowe. Scharakteryzuj jedną z nich.
37. Wymień techniki relaksacyjne i podaj przykładowe zastosowanie w lekcji wychowania fizycznego.
38. Omów główne głosy krytyki w dyskusji nad słabościami tradycyjnej doktryny wychowania fizycznego.
39. Scharakteryzuj pożądane cechy nauczyciela wychowania fizycznego oraz lidera aktywności fizycznej.

40. Uzasadnij, dlaczego gry zespołowe - prowadzone w ramach zajęć wychowania fizycznego - są istotne w kontekście rozwoju społecznego i emocjonalnego dziecka?
41. Podaj działania profilaktyczne, które powinna podejmować każda osoba pracująca głosem.
42. Zdefiniuj, czym jest etyka i uzasadnij, dlaczego jest istotna w zawodzie nauczyciela?
43. Wymień kompetencje nauczyciela.
44. Scharakteryzuj sposoby intensyfikowania lekcji wychowania fizycznego.
45. Wymień zasady dydaktyczne stosowane w wychowaniu fizycznym. – scharakteryzuj zasadę dostępności i zasadę zdrowotności.
46. Wymień ogniwa procesu kształcenia. Określ cechy i błędy „kontrol i oceny wyników nauczania”.

PRZEDMIOTY – MODUŁY DO WYBORU

1. Wymień odmiany piłki ręcznej i opisz na czym polegają.
2. Wymień rodzaje selekcji stosowanej w sporcie.
3. Wskaż różnice pomiędzy fazą lotu a fazą lądowania w skoku w dal techniką naturalną i piersiową.
4. Wymień ćwiczenia stosowane w doskonaleniu biegu przez płotki.
5. Opisz, czym charakteryzuje się prawidłowa postawa ciała u osoby dorosłej?
6. Wymień najważniejsze grupy mięśniowe odpowiedzialne za pionową postawę ciała.
7. Omów wpływ środowiska wodnego na funkcjonowanie organizmu człowieka.
8. Przedstaw systematykę i metodykę nauczania wybranego stylu pływackiego.
9. Scharakteryzuj cechy dobrego trenera dzieci.
10. Wyjaśnij, czym się różni trening w piłce dziecięcej od treningu w piłce seniorskiej?
11. Omów organizację gry na różnych etapach szkolenia w minisiatkówce (czwarta, piąta, szósta klasa szkoły podstawowej).
12. Scharakteryzuj główne założenia procesu treningowego w koszykówce dzieci i młodzieży z uwzględnieniem etapów szkolenia, doboru środków treningowych oraz kontroli efektów treningu.
13. Opisz metodykę nauczania i doskonalenia wybranych elementów technicznych i taktycznych w szkoleniu dzieci i młodzieży w koszykówce.

14. Podaj różnice pomiędzy fizjologicznym zmęczeniem, przemęczeniem a przetrenowaniem.

Zaplanuj regenerację dla osoby stosującej amatorsko trening siłowy.

15. Wymień oraz opisz podstawowe wzorce ruchowe w treningu personalnym.