
LISTA PYTAŃ EGZAMINACYJNYCH NA EGZAMIN DYPLOMOWY

DLA STUDENTÓW PIERWSZEGO STOPNIA

KIERUNKU WYCHOWANIE FIZYCZNE

1. Opisz, jakie są najważniejsze elementy prawidłowej techniki biegania w terenie?
2. Wymień i scharakteryzuj zasady bezpiecznej i efektywnej realizacji zabaw i gier ruchowych
3. Opisz technikę rzutu z wyskoku z piłki ręcznej. Jakiej najczęściej są popełniane błędy przy wykonaniu tego rzutu.
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 wyjaśnij, jak rozumiesz rolę aktywności fizycznej w ramach działań profilaktycznych.
9. Opisz technikę wykonania startu niskiego.
10. Scharakteryzuj funkcje ćwiczeń kształtujących. Wymień ich rodzaje.
11. Określ znaczenie węglowodanów jako źródła energii podczas wysiłku fizycznego.
12. Określ, na których igrzyskach olimpijskich polska reprezentacja narodowa wystąpiła po raz pierwszy i kto zdobył dla Polski pierwsze medale olimpijskie?
13. Określ zakres obowiązków wychowawcy wypoczynku dzieci i młodzieży.
14. Omów zalety i wady prowadzenia własnej działalności gospodarczej.
15. Wyjaśnij co to jest asymetria morfologiczna i funkcjonalna? Podaj przykłady.
16. Określ czym jest 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 rodzaje zanieczyszczeń wody i przykładowe sposoby jej uzdatniania.
20. Wymień trzy rodzaje sprzętu ratowniczego do podejmowania poszkodowanych.
21. Scharakteryzuj etapy zdobywania kompetencji pływackich.
22. Wymień podział metaboliczny mięśni szkieletowych.
23. Podaj etapy nauczania odbić oburącz sposobem górnym w piłce siatkowej metodą analityczną.
24. Opisz, jak jest realizowany marketing przez sport.
25. Określ, jakie warunki musi spełnić nauczyciel początkujący (w trakcie odbywania przygotowania do zawodu nauczyciela) na stopień nauczyciela mianowanego?
26. Scharakteryzuj, w jaki sposób ćwiczenia rytmiczno-taneczne mogą wspierać rozwój motoryczny uczniów?
27. Wymień i omów rodzaje skurczów mięśniowych uzależnionych od częstości występowania bodźca oraz rodzaju pracy, jaką wykonują.
28. Jak przeprowadzić RKO dla osoby dorosłej? Podaj i omów schemat.
29. Wymień i omów podział techniki specjalnej piłki nożnej.
30. Scharakteryzuj wioślarstwo jako dyscyplinę. Podaj konkurencje regatowe, w których rywalizują zawodnicy.
31. Scharakteryzuj funkcje zabaw i gier ruchowych w wychowaniu fizycznym.
32. Wymień i omów metody oceny postawy ciała.
33. Określ, na czym polega główna różnica między następującymi formami: wake, surfing, windsurfing, kitesurfing?
34. Wymień i omów kryteria poprawności testu sprawności fizycznej.
35. Scharakteryzuj strukturę rzeczową treningu sportowego.
36. Podaj przykład wykorzystania technik multimedialnych w pracy nauczyciela wychowania fizycznego i trenera.
37. Opisz różnice pomiędzy pracą statyczną a pracą dynamiczną.
38. Wymień rekreacyjne formy ruchowe. Scharakteryzuj jedną z nich.
39. Wymień techniki relaksacyjne. Podaj przykładowe zastosowanie w lekcji wychowania fizycznego.
40. Określ, jakie były główne głosy krytyki (podaj ich głównych autorów) w dyskusji nad słabościami tradycyjnej doktryny wychowania fizycznego?

41. Scharakteryzuj najbardziej pożądane cechy nauczyciela wychowania fizycznego oraz lidera aktywności fizycznej.
42. Wyjaśnij, co to jest broń ASG?
43. Wymień zasady zabezpieczenia broni ASG podczas organizacji zajęć strzeleckich.
44. Uzasadnij, dlaczego gry z regułami (np. gry zespołowe w ramach zajęć wychowania fizycznego) są istotne w kontekście rozwoju społecznego i emocjonalnego dziecka?
45. Podaj działania profilaktyczne, które powinna podejmować każda osoba pracująca głosem.
46. Określ czym jest etyka? Dlaczego w zawodzie nauczyciela odgrywa ważną rolę?
47. Wymień kompetencje nauczyciela.
48. Scharakteryzuj sposoby intensyfikowania lekcji wychowania fizycznego.
49. Wymień zasady dydaktyczne stosowane w wychowaniu fizycznym – scharakteryzuj zasadę dostępności i zasadę zdrowotności.
50. 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 szkoleniowa w minisiatkówce (czwarta, piąta, szósta klasa szkoły podstawowej).
12. Omów techniczno-taktyczne założenia zespołowe w systemie zdobywania punktów po zagrywce przeciwnika dla kategorii juniorów (3 i 4 klasa szkoły ponadpodstawowej).

13. Scharakteryzuj główne założenia procesu treningowego w koszykówce dzieci i młodzieży z uwzględnieniem etapów szkolenia, doboru środków treningowych oraz kontroli efektów treningu.
14. Opisz metodykę nauczania i doskonalenia wybranych elementów technicznych i taktycznych w szkoleniu dzieci i młodzieży w koszykówce.
15. Podaj różnice pomiędzy fizjologicznym zmęczeniem, przemęczeniem a przetrenowaniem. Zaplanuj regenerację dla osoby stosującej amatorsko trening siłowy.
16. Wymień oraz opisz podstawowe wzorce ruchowe w treningu personalnym.