**Pytania na egzamin licencjacki kierunek: wychowanie fizyczne**

1. Na czym polega główna różnica między następującymi formami: wake, surfing, windsurfing, kitesurfing?
2. Dopasuj w pary klasyczną grę zespołową i jej nowoczesną odmianę
3. W jaki sposób wingsuit zrewolucjonizował BASE jumping?
4. Przedstaw podział metaboliczny mięśni szkieletowych
5. Podaj definicję oraz omów funkcje tkanki mięśniowej w organizmie
6. Omów budowę mitochondrium i wymień jego funkcje
7. Scharakteryzuj cele zarządzania w sporcie?
8. Wymień i opisz role menadżerów sportu w organizacjach sportowych
9. Opisz relacje między marketingiem a sportem
10. Scharakteryzuj typologię somatyczną E. Kretschmera i podaj przykłady dyscyplin sportowych, w których poszczególne typy budowy ciała mogą występować
11. Przedstaw definicję asymetrii oraz scharakteryzuj rodzaje asymetrii podając przykłady
12. Wymień i omów metody oceny stanu odżywienia osobnika w ujęciu antropologicznym
13. Podaj grupy pozycji wyjściowych do ćwiczeń gimnastycznych oraz wymień płaszczyzny w ćwiczeniach tułowia i podaj przykłady ćwiczeń w każdej z tych płaszczyzn
14. Z jakich części składa się lekcja gimnastyki?
15. Wymień najczęściej występujące błędy w staniu na rękach i staniu na głowie
16. Omów metodykę nauczania chwytów i podań półgórnych w piłce ręcznej
17. Z jakich części składa się lekcja piłki ręcznej w szkole podstawowej?
18. Wymień rodzaje ataków w piłce ręcznej
19. Wymień najczęstsze błędy żywieniowe dzieci i młodzieży w wieku szkolnym
20. Przedstaw zasady dekalogu racjonalnego żywienia dzieci i młodzieży w wieku szkolnym w oparciu o piramidę zdrowego żywienia i stylu życia dzieci i młodzieży (4-18 lat)
21. Omów zasady układania jadłospisów
22. Jaki jest podstawowy podział i charakterystyka grup tańców towarzyskich oraz jakie tańce zaliczamy do poszczególnych grup tańca turniejowego?
23. Jakie są najistotniejsze różnice pomiędzy tańcami ludowymi regionalnymi a narodowymi?
24. Podaj główny cel i najważniejsze zalety tańców integracyjnych oraz wymień przykładowe tańce tego rodzaju
25. Wymień i omów kryteria poprawności testu sprawności fizycznej
26. Wymień i omów metody pomiaru aktywności fizycznej
27. Przedstaw rozumienie pojęcia sprawności fizycznej i scharakteryzuj koncepcję *health-related fitness*
28. Czym jest pozytywny klimat klasy i jak nauczyciel może go kształtować?
29. Jaką grupą rówieśniczą jest klasa szkolna? Kiedy grupa staje się źródłem nieprzystosowania społecznego dziecka?
30. Wymień problemy z dyscypliną wśród uczniów
31. Które elementy organizacji lekcji pływania możemy określić jako stałe?
32. Wymień i omów podział pływania dokonany na podstawie celu aktywności fizycznej w środowisku wodnym
33. Scharakteryzuj etapy zdobywania kompetencji pływackich
34. Czym jest i jaką rolę pełni biznesplan w firmie?
35. Jakie podstawowe cechy posiada dobry przekaz reklamowy?
36. Co to jest i na czym polega analiza SWOT ?
37. Wskaż i omów najważniejsze typy struktury drugorzędowej białek
38. Opisz, na czym polega rola 2,3-bisfosfoglicerynianu (2,3-BPG) w przekazywaniu tlenu z erytrocytów do komórek tkanek obwodowych. Wskaż również, w jakim szlaku metabolicznym powstaje 2,3-BPG oraz opisz jak synteza 2,3-BPG wpływa na bilans energetyczny tego szlaku metabolicznego
39. Omów znaczenie cyklu Krebsa w wysiłku fizycznym. Wyjaśnij, dlaczego do jego prawidłowego przebiegu wymagane są warunki tlenowe, chociaż tlen nie bierze bezpośredniego udziału w reakcjach tego cyklu?
40. Przedstaw rozumienie pojęcia kultury fizycznej wg. koncepcji holistycznej
41. Przedstaw rozumienie współczesnej definicji wychowania fizycznego
42. Przedstaw rozumienie pojęcia sport
43. Podaj definicję ćwiczenia ukierunkowanego w piłce siatkowej. Podaj przykłady ćwiczeń ukierunkowanych w metodyce nauczania odbić sposobem oburącz górnym i dolnym
44. Podczas gry w piłkę siatkową istnieją sytuacje, w których pod żadnym względem nie wolno popełnić błędu zagrywki. Wymień te sytuacje
45. Co należy akcentować w punkcie metodyki nauczania piłki siatkowej: - „Ćwiczenia wymuszające odbicie po przemieszczeniu i w deficycie czasu”
46. Przedstaw rozumienie pojęcia zdrowia według WHO i Marcina Kacprzaka
47. Przedstaw rozumienie pojęcia edukacji zdrowotnej według B. Woynarowskiej
48. Wyjaśnij pojęcie czynniki ryzyka oraz przedstaw klasyfikacje czynników ryzyka w chorobach układu krążenia
49. Opisz budowę stawu kolanowego
50. Scharakteryzuj mięśnie grzbietu
51. Wymień mięśnie działające na staw kolanowy przy ruchu zginania i prostowania
52. Wymień stopnie awansu zawodowego nauczycieli (według Ustawy Karta Nauczyciela i rozporządzenia w sprawie uzyskiwania stopni awansu zawodowego przez nauczycieli) oraz przedstaw wymagania, jakie musi spełnić nauczyciel stażysta ubiegający się o awans na stopień nauczyciela kontraktowego w okresie odbywania stażu
53. Wymień stopnie awansu zawodowego nauczycieli (według Ustawy Karta Nauczyciela i rozporządzenia w sprawie uzyskiwania stopni awansu zawodowego przez nauczycieli) oraz przedstaw wymagania, jakie musi spełnić nauczyciel kontraktowy ubiegający się o awans na stopień nauczyciela mianowanego w okresie odbywania stażu
54. Wymień stopnie awansu zawodowego nauczycieli (według Ustawy Karta Nauczyciela i rozporządzenia w sprawie uzyskiwania stopni awansu zawodowego przez nauczycieli) oraz przedstaw wymagania, jakie musi spełnić nauczyciel mianowany ubiegający się o awans na stopień nauczyciela dyplomowanego w okresie odbywania stażu
55. Wymień i omów systemy resyntezy ATP
56. Wymień i omów rodzaje skurczów mięśniowych uzależnione od częstości występowania bodźca oraz rodzaju pracy jaką wykonują
57. Co to są metody reproduktywne? Jakie są ich plusy i minusy?
58. Wymień podstawowe funkcje lekcji wychowania fizycznego
59. Czym różni się forma stacyjna od obwodu ćwiczebnego? Do czego można je wykorzystać?
60. Co to jest proces kształcenia i czym się charakteryzuje?
61. Podaj różne rodzaje programów nauczania. Które z nich mogą być zastosowane w wychowaniu fizycznym – uzasadnij swój wybór
62. Co to są środki dydaktyczne? Jakie pełnią funkcje? Jak się dzielą w wychowaniu fizycznym?
63. Scharakteryzuj systemy wychowania w starożytnej Grecji uwzględniające aktywność fizyczną
64. Przedstaw inicjatora i główne zasady nowożytnych igrzysk olimpijskich
65. Wymień najważniejsze (olimpijskie) osiągnięcia sportu polskiego w okresie międzywojennym
66. Wymień i omów metody oceny postawy ciała
67. Jak przeprowadzić RKO dla osoby dorosłej? Podaj i omów schemat
68. Podaj definicję pierwszej pomocy przedmedycznej i cele udzielania pierwszej pomocy
69. Wymień rodzaje zabaw ruchowych
70. Scharakteryzuj technikę wykonania i metodykę nauczania rzutu jednorącz z miejsca w koszykówce
71. Wymień elementy poruszania się zawodnika w ataku bez piłki w koszykówce. Scharakteryzuj zatrzymanie na jedno i dwa tempa
72. Kozłowanie piłki w koszykówce – wymień cechy dobrej techniki oraz omów metodykę nauczania
73. Podaj metodykę nauczania prowadzenia piłki stopą w piłce nożnej
74. Z jakich części składa się lekcja piłki nożnej w szkole podstawowej?
75. Wymień i omów podział techniki specjalnej piłki nożnej
76. Podaj nazewnictwo grup wiekowych z podziałem na lata obowiązujące w piłce nożnej
77. Omów budowę jednostki treningowej żaków w piłce nożnej
78. Wskaż i scharakteryzuj różnice w piłce nożnej dziecięcej a seniorskiej
79. Scharakteryzuj wioślarstwo jako dyscyplinę, podaj konkurencje regatowe w których rywalizują zawodnicy
80. Opisz pierwszy kontakt trener personalny - klient