

**Zagadnienia na egzamin licencjacki
dla studentów kończących kształcenie od roku akademickiego 2021/22
na kierunku: Wychowanie Fizyczne**

1. Zasada indywidualizacja treningu sportowego – czynniki wpływające na odrębność procesu szkolenia poszczególnego zawodnika.
2. Plan życiowy (perspektywiczny) szkolenia sportowego – etapy szkolenia sportowego.
3. Co to jest pływalność i od czego zależy?
4. Jakie siły działają na ciało pływaka w pływaniu statycznym, a jakie dynamicznym?
5. Wymień podstawowy podział elementów techniki gry w piłce siatkowej.
6. Wymień podstawowy podział elementów techniki gry w piłce ręcznej.
7. Metodyczne i szkoleniowe założenia lekcji w różnych grupach zaawansowania w wybranej dyscyplinie sportu.
8. Omów zalety i wady poszczególnych metod nauczania stosowanych w wychowaniu fizycznym.
9. Rola nauczyciela wychowania fizycznego w szkolnym wychowania fizycznego.
10. Na podstawie różnych toków zajęć wychowania fizycznego omów zasady budowy lekcji.
11. Podaj i omów wpływ form organizacyjnych na intensywność lekcji..
12. Przedstaw metodykę nauczania wybranego elementu techniki specjalnej.
13. Wymień rodzaje gier i zabaw ruchowych oraz podaj po jednym tytule każdej zabawy.
14. Scharakteryzuj środowiskowe uwarunkowania sprawności motorycznej.
15. Wymień metody diagnostyczne stosowane w biomechanice.
16. Scharakteryzuj zaburzenia równowagi oraz metody ich diagnozowania.
17. Co to jest pływalność i od czego zależy?
18. Jaka jest kolejność stylów pływackich w pływaniu stylem zmiennym indywidualnie i w sztafecie?
19. Omów metodykę nauczania jednego z wybranych elementów techniki gry w: piłce siatkowej, piłce ręcznej, koszykówce, piłce nożnej – do wyboru
20. Omów metodykę nauczania jednego z wybranych elementów techniki w LA.
21. Omów rolę oraz podaj przykłady wykorzystania środków technologii informatycznej na zajęciach wychowania fizycznego. Jak zrealizujesz zdalne nauczanie wychowania fizycznego?
22. Przedstaw w skrócie swoją propozycję „Przedmiotowego Systemu Oceniania” (PSO) z wychowania fizycznego z uwzględnieniem obowiązujących przepisów. Jaka jest rola i funkcje oceny?
23. Indywidualizacja, intelektualizacja w procesie nauczania wychowania fizycznego. Praca z uczniem ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi na zajęciach wychowania fizycznego.
24. Działania kontrolne w treningu sportowym – rodzaje, przedmiot i poziom struktury.
25. Wymień typy testów w wychowaniu fizycznym i sporcie.
26. Rola i walory turystyki oraz krajoznawstwa w szkole.
27. Scharakteryzuj szkolne formy turystyki i krajoznawstwa.
28. Przedstaw podział formacji w piłce nożnej 11 osobowej i systemy gry.
29. Wymień zdolności koordynacyjne w piłce nożnej.
30. Scharakteryzuj metody diagnozowania mocy maksymalnej, siły oraz czasu reakcji.
31. Proces indywidualizacji nauczania w lekcji / treningu w grach zespołowych /.

32. Zadania i specyfika przygotowania technicznego w grach sportowych w nauczaniu początkowym.
33. Obciążenia treningowe – definicje, rodzaje klasyfikacji i rejestracji.
34. Makrocykl treningowy – charakterystyka, rodzaje i długość realizacji.
35. Reakcje fizjologiczne zachodzące w organizmie pod wpływem wysiłków o różnej intensywności i czasie trwania.
36. Homeostaza, stres, rodzaje i kierunki zmian adaptacyjnych w organizmie pod wpływem różnych wysiłków fizycznych.
37. Energetyka wysiłkowa.
38. Wydolność fizyczna, jej determinanty i metody oceny.
39. Gospodarka hormonalna organizmu, przemiana materii, termoregulacja.
40. Scharakteryzuj rolę emocji i stresu w procesie uczenia i nauczania dzieci i młodzieży. Wskaż zależności pomiędzy emocjami i stresem.
41. Scharakteryzuj formy pracy z uczniami o różnych temperamentach. Podaj przykłady.
42. Motywacja jako forma adaptacji uczniów do zmieniającej się rzeczywistości. Motywacja wewnętrzna i zewnętrzna. Co jest ważniejsze – nagroda czy kara? Uwzględnij uwarunkowania sytuacyjne i podaj przykłady.
43. Zdefiniuj pojęcie, opisz cechy i style wychowania, metody i psychospołeczne warunki skuteczności tego procesu.
44. Współczesne rozumienie istoty i sensu wychowania - scharakteryzuj koncepcję inkluzji z uwzględnieniem jej podstawowych założeń.
45. Scharakteryzuj rodzaje niepowodzeń szkolnych oraz opisz przyczyny ich powstawania. Opisz działania podejmowane przez nauczyciela w zakresie profilaktyki, diagnozy oraz terapii niepowodzeń szkolnych.
46. Omów procesy zachodzące w układzie krążenia i oddychania w trakcie wysiłku.
47. Wymień i opisz rodzaje skurczów mięśni, podaj przykłady.
48. Omów na czym polega mechanizm skurczu mięśni.
49. Wymień substraty energetyczne mięśni podczas wysiłkach krótkich, mieszanych oraz długich.
50. Przedstaw funkcje neuronów, wymień rodzaje neuronów i krótko je omów.
51. Omów funkcje układu oddechowego.
52. Omów znaczenie ćwiczeń oddechowych przed i w trakcie wysiłku.
53. Omów zasady zdrowego odżywiania.
54. Wyjaśnij pojęcia podstawowa i całkowita przemiana materii.
55. Omów znaczenie nawadniania podczas wysiłku.
56. Podział i charakterystyka zdolności motorycznych.
57. Charakterystyka koordynacyjnych zdolności motorycznych (KZM).
58. Charakterystyka teorii motoryczności według Schmidta oraz Bernsteina.
59. Znaczenie zakresu ruchomości w stawach w motoryczności człowieka.
60. Dymorfizm płciowy i jego znaczenie w wychowaniu fizycznym, sporcie i rekreacji.
61. Metody pomiaru równowagi ciała człowieka.
62. Mięsień, jako siłownik i amortyzator - wyjaśnij i podaj przykład.
63. Podstawowe zasady oraz metody planowania, organizowania i przeprowadzania przedsięwzięć sportowo-rekreacyjnych.
64. Metodyka nauczania ruchu na przykładzie wybranej dyscypliny sportowej.
65. Rola asekuracji w nauczaniu i doskonaleniu czynności ruchowych - podaj przykłady asekuracji.

66. Historyczne uwarunkowania rozwoju wybranej dyscypliny sportowej.
67. Klasyczne i współczesne teorie rozwoju człowieka, wychowania, uczenia się i nauczania.
68. Rola nauczyciela lub wychowawcy w modelowaniu postaw i zachowań uczniów.
69. Sposoby projektowania i prowadzenia działań diagnostycznych w praktyce pedagogicznej.
70. Co kryje się pod pojęciem socjalizacja?
71. Co to jest inteligencja i jak ją rozwijać?
72. Omów różnice między osobowością a temperamentem.
73. Przedstaw zadania i funkcje szkoły.
74. Opisz sylwetkę rozwojową dziecka w wieku wczesnoszkolnym.
75. Omów zasady stosowania i doboru zadań dodatkowych w lekcji wychowania fizycznego.
76. Omów funkcje wychowania fizycznego wg wybranego autora.
77. Omów hierarchię celów wychowania fizycznego.
78. Przedstaw fazy kształtowania się nawyku ruchowego.
79. Scharakteryzuj cele operacyjne i zadania lekcji.
80. Przedstaw budowę lekcji wychowania fizycznego.
81. Scharakteryzuj efektywność lekcji i jej wyznaczniki.
82. Scharakteryzuj czynności nauczyciela podczas prowadzenia zajęć.
83. Scharakteryzuj metody odtwórcze w wychowaniu fizycznym.
84. Scharakteryzuj metody usamodzielniające w wychowaniu fizycznym.
85. Scharakteryzuj metody twórcze w wychowaniu fizycznym.
86. Wymień i omów metody nauczania ruchu.
87. Wymień i omów formy organizacji zajęć ruchowych.
88. Wymień bloki tematyczne nowej podstawy programowej wychowania fizycznego.
89. Przedstaw kryteria oceny ucznia z wychowania fizycznego.
90. Omów nowoczesne tendencje w wychowaniu fizycznym.