

# ZAGADNIENIA DO EGZAMINU LICENCJACKIEGO

w roku akademickim 2009/10

(studia stacjonarne i niestacjonarne)

1. Przeanalizuj budowę stawu kolanowego, wymień grupy mięśni wykonujące poszczególne ruchy. (*Anatomia*)
2. Omów budowę kręgosłupa, wymień najważniejsze mięśnie działające na kręgosłup, podaj ich funkcje. (*Anatomia*)
3. Serce – omów jego budowę i funkcję. (*Anatomia*)
4. Duży obieg krwi – wymień najważniejsze tętnice i żyły, podaj okolice, które unaczyniają. (*Anatomia*)
5. Budowa i funkcja płuc, omów mechanikę oddychania. (*Anatomia*)
6. Wiek rozwojowy, podaj jego aspekty omów kryteria oceny. (*Antropologia*)
7. Wymień i omów czynniki rozwoju człowieka. (*Antropologia*)
8. Co rozumiemy pod pojęciem ontogenezy i przedstaw jej podział. (*Antropologia*)
9. Wyjaśnij pojęcie dymorfizm płciowy i podaj jego przejawy. (*Antropologia*)
10. Scharakteryzuj morfologiczne uwarunkowania motoryczności. (*Antropomotoryka*)
11. Opisz środowiskowe uwarunkowania sprawności fizycznej oraz wymień warunki poprawności testu sprawności fizycznej. (*Antropomotoryka*)
12. Opisz kształtowanie się motoryczności człowieka w procesie ontogenezy oraz wymień zasady rządzące rozwojem motorycznym. (*Antropomotoryka*)
13. Ruch a zdrowie człowieka. (*Antropomotoryka*)
14. Podaj zasady tworzenia i realizacji programów aktywności fizycznej. (*Antropomotoryka*)
15. Omów procesy generujące energię konieczną do pracy mięśni szkieletowych. (*Biochemia*)
16. Wyjaśnij na czym polega metaboliczna adaptacja organizmu do wysiłku fizycznego. (*Biochemia*)
17. Przedstaw czynność statyczną i czynność dynamiczną mięśnia. (*Biomechanika*)
18. Przedstaw strukturę dynamiczną chodu i biegu. (*Biomechanika*)
19. Rozwój postawy w ontogenezie. (*Ćwiczenia korekcyjno-kompensacyjne*)
20. Metody oceny postawy ciała. (*Ćwiczenia korekcyjno-kompensacyjne*)
21. Zasady postępowania korekcyjnego dzieci z wadami kręgosłupa w płaszczyźnie strzałkowej. (*Ćwiczenia korekcyjno-kompensacyjne*)

22. Profilaktyka bocznych skrzywień kręgosłupa. (*Ćwiczenia korekcyjno-kompensacyjne*)
23. Wady stóp – metody oceny oraz zasady postępowania korekcyjnego. (*Ćwiczenia korekcyjno-kompensacyjne*)
24. Omów holistyczne podejście do zdrowia wg WHO oraz cele edukacji zdrowia. (*Edukacja zdrowotna*)
25. Omów czynniki warunkujące zdrowie oraz zachowania zdrowotne. (*Edukacja zdrowotna*)
26. Omów wpływ wysiłku fizycznego na zdrowie oraz skutki jego braku. (*Edukacja zdrowotna*)
27. Wyjaśnij na czym polegają prawidłowe nawyki żywieniowe i zaburzenia odżywiania. (*Edukacja zdrowotna*)
28. Wpływ systematycznego wysiłku fizycznego (treningu) na organizm. (*Fizjologia*)
29. Wydolność fizyczna człowieka, jej postacie i znaczenie w życiu codziennym i treningu. (*Fizjologia*)
30. Intensywność wysiłku, sposoby jej wyrażania oraz zastosowanie w praktyce treningowej i rekreacji. (*Fizjologia*)
31. Ciśnienie tętnicze krwi i nadciśnienie jako choroba cywilizacyjna. (*Fizjologia*)
32. Bilans energetyczny organizmu, jego postacie i znaczenie w zapobieganiu otyłości u osób w różnym wieku. (*Fizjologia*)
33. Miejsce gimnastyki w programie wychowania fizycznego w szkole (w świetle najnowszej reformy programowej). (*Gimnastyka*)
34. Budowa lekcji gimnastyki. Cele poszczególnych części toku. (*Gimnastyka*)
35. Systematyka ćwiczeń gimnastycznych. (*Gimnastyka*)
36. Charakterystyka wybranych form gimnastyki rekreacyjnej (aerobic, step, stretching, callanetics). (*Gimnastyka*)
37. Dydaktyka w prowadzeniu zajęć gier sportowych w różnych grupach wiekowych. (*Gry zespołowe*)
38. Elementy wspólne w wykonaniu elementów techniczno-taktycznych w grach zespołowych. (*Gry zespołowe*)
39. Systemy rozgrywek w grach sportowych. (*Gry zespołowe*)
40. Rola i znaczenie gier małych w nauczaniu i doskonaleniu elementów techniczno-taktycznych w grach sportowych. (*Gry zespołowe*)
41. Sprzęt i urządzenia pomocnicze (trenażery) w nauczaniu i doskonaleniu elementów techniczno – taktycznych gry w grach zespołowych . (*Gry zespołowe*)

42. Koordynacyjne i kondycyjne aspekty szkolenia w grach sportowych. (*Gry zespołowe*)
43. Zabawy i gry sportowe jako środek w procesie społecznego, psychicznego i fizycznego rozwoju człowieka. (*Gry i zabawy*)
44. Wyjaśnij pojęcia: zabawa, gra. Wymień rodzaje zabaw i gier ruchowych. (*Gry i zabawy*)
45. Tory przeszkód – rodzaje, zasady i umiejętności prawidłowego doboru poszczególnych elementów. (*Gry i zabawy*)
46. Możliwości zastosowania gier i zabaw ruchowych. (*Gry i zabawy*)
47. Gry i zabawy z wykorzystaniem przyborów nietypowych- możliwości zastosowania, rola przykłady. (*Gry i zabawy*)
48. Dorobek Komisji Edukacji Narodowej w dziedzinie wychowania fizycznego. (*Historia KF*)
49. Działalność dr Henryka Jordana w Krakowie. (*Historia KF*)
50. Osiągnięcia sportu polskiego w igrzyskach olimpijskich w okresie międzywojennym (1919-1939). (*Historia KF*)
51. Omówić instytucjonalne formy kształcenia nauczycieli wychowania fizycznego w latach Trzeciej Rzeczypospolitej (po-1990 roku). (*Historia KF*)
52. Przedstaw budowę lekcji wychowania fizycznego z lekkoatletyki w szkole. (*LA*)
53. Podaj ćwiczenia metodycznego nauczania techniką naturalną skoku w dal. (*LA*)
54. Co powinien zawierać regulamin zawodów lekkoatletycznych. (*LA*)
55. Charakterystyka i dobór metod wychowania. Inne formy oddziaływań wychowawczych. Zasady stosowania kar i nagród. (*Pedagogika*)
56. Przejawy, przyczyny i profilaktyka trudności wychowawczych. Metody terapii pedagogicznej. (*Pedagogika*)
57. Komunikacja pedagogiczna. Warunki prawidłowego porozumiewania się w sytuacjach szkolnych. Formy, kategorie i zakłócenia w komunikacji werbalnej i niewerbalnej. (*Pedagogika*)
58. Podstawowe etapy udzielania pomocy (*Pierwsza pomoc przedmedyczna*)
59. Zasady udzielania pomocy. (*Pierwsza pomoc przedmedyczna*)
60. Resuscytacja krążeniowo-oddechowa. (*Pierwsza pomoc przedmedyczna*)
61. Pomoc przy zakrzuszeniu. (*Pierwsza pomoc przedmedyczna*)
62. Pomoc przy ataku epilepsji. (*Pierwsza pomoc przedmedyczna*)
63. Podaj grupy zabaw i gier ruchowych w wodzie. (*Pływanie*)
64. Co powinien zawierać regulamin kąpieliska. (*Pływanie*)
65. Jakie są przeciwwskazania i wskazania do uprawiania pływania. (*Pływanie*)

66. Scharakteryzuj pierwszy etap nauczania pływania. (*Pływanie*)
67. Motywacja a skuteczność działania człowieka (*Psychologia*)
68. Procesy emocjonalne i ich znaczenie w życiu człowieka. (*Psychologia*)
69. Rozwój społeczno-moralny człowieka. (*Psychologia*)
70. Znaczenie ćwiczeń muzyczno-ruchowych w programie wychowania fizycznego. (*Rytmika i taniec*)
71. Wykorzystanie poznanych tematów tanecznych w organizacji życia szkoły i czasie wolnym uczniów. (*Rytmika i taniec*)
72. Wymień polskie tańce narodowe i scharakteryzuj wybrany. (*Rytmika i taniec*)
73. Zasady metodyki treningu szybkości. (*Teoria sportu*)
74. Wytrzymałość a wydolność – definicje i metody pomiaru. (*Teoria sportu*)
75. Wymień podstawowe zdolności koordynacyjne oraz scharakteryzuj „czucia” jako specyficzny przejaw motorycznych zdolności koordynacyjnych. (*Teoria sportu*)
76. Różnice między dziećmi a dorosłymi jako podstawa do odmiennego postępowania treningowego. (*Teoria sportu*)
77. Czym zajmuje się teoria wychowania fizycznego. (*Teoria WF*)
78. Cele wychowania fizycznego. (*Teoria WF*)
79. Humanizm w wychowaniu fizycznym. (*Teoria WF*)
80. Ocena w wychowaniu fizycznym. (*Teoria WF*)