

I Moduł – przygotowanie w zakresie merytorycznym – I stopień

1. Kierunki badań nad motorycznością człowieka.
2. Sprawność fizyczna – znaczenie dla przejawów motoryczności człowieka.
3. Rozwój ruchowy człowieka w ontogenezie w okresie przedszkolnym.
4. Rozwój ruchowy człowieka w ontogenezie w okresie młodszym szkolnym.
5. Rozwój ruchowy człowieka w ontogenezie w okresie pokwitania i młodzieńczym.
6. Rozwój ruchowy człowieka w ontogenezie - motoryczność wieku dorosłego i starzenia.
7. Zmiany międzypokoleniowe w rozwoju sprawności fizycznej dzieci i młodzieży.
8. Siła jako kondycyjna zdolność motoryczna - rodzaje i metody diagnozowania.
9. Wytrzymałość jako kondycyjna zdolność motoryczna – rodzaje i metody diagnozowania.
10. Szybkość i zwinność jako hybrydowe zdolności motoryczne, ich składowe i metody pomiaru.
11. Charakterystyka koordynacyjnych zdolności motorycznych (KZM) - definicje i struktura wewnętrzna.
12. Aktywność fizyczna w optymalizacji masy i składu ciała.
13. Pomiar aktywności fizycznej.
14. Metody oceny sprawności fizycznej (motorycznej) człowieka.
15. Zastosowania i podział biomechaniki
16. Metoda wyznaczania ogólnego środka masy ciała człowieka
17. Analiza kinetyczna i kinematyczna ruchu – scharakteryzuj na przykładach
18. Dźwignie biomechaniczne – omów typy, rodzaje i podaj przykłady
19. Metody pomiaru równowagi ciała człowieka
20. Mięsień jako siłownik i amortyzator – wyjaśnij i podaj przykład
21. I prawo Newtona – omów na przykładzie wybranej dyscypliny sportowej
22. II prawo Newtona – omów na przykładzie wybranej dyscypliny sportowej
23. III prawo Newtona - omów na przykładzie wybranej dyscypliny sportowej
24. Prędkość chwilowa i średnia w sporcie – omów na przykładzie biegu na 400 m
25. Rola sił tarcia w sporcie – scharakteryzuj na przykładzie wybranej dyscypliny sportowej
26. Analiza dynamiczna odbicia w skokach – scharakteryzuj na przykładzie wybranej dyscypliny sportowej
27. Wymień mięśnie pracujące w czasie biegu sprinterskiego, scharakteryzuj jeden z nich.
28. Wymień konkurencje rzutowe, scharakteryzuj wybraną.

29. Podaj nazwiska najważniejszych polskich miotaczy. Wymień znanych miotaczy z województwa opolskiego.
30. Przedstaw najważniejsze różnice między biegiem a chodem sportowym. Jakie rodzaje marszów i chodów stosuje się w rekreacji.
31. Przedstaw podział biegowych konkurencji lekkoatletycznych. Scharakteryzuj jeden bieg.
32. Scharakteryzuj wytrzymałość jako zdolność motoryczną. Przedstaw dyscypliny sportu o charakterze wytrzymałościowym.
33. Scharakteryzuj siłę jako zdolność motoryczną. Przedstaw dyscypliny sportu o charakterze siłowym.
34. Wymień skoki lekkoatletyczne. Scharakteryzuj jeden wybrany.
35. Przedstaw typową lekcję lekkoatletyki w szkole.
36. Lekkoatletyka i ekologia: przedstaw zajęcia ruchowe w klasach I – III.
37. Wyjaśnić różnice w pojęciach kultura fizyczna, wychowanie fizyczne, sport, rekreacja.
38. W przystępny dla dzieci sposób przedstawić wpływ ćwiczeń fizycznych na organizm człowieka.
39. Dokonać podziału dyscyplin sportowych zgodnie ze zdolnościami kondycyjnymi i koordynacyjnymi.
40. Dymorfizm płciowy i jego znaczenie w wychowaniu fizycznym – różnice istotne w wychowaniu fizycznym, kryteria doboru ćwiczeń.
41. Wymień najważniejsze zasady bezpieczeństwa na lekcjach wychowania fizycznego.
42. W klasie jest dużo dzieci otyłych. Przedstawić swoją koncepcję udziału tych dzieci w szkolnym systemie kultury fizycznej.
43. Przedstawić koncepcje lekcji zabaw i gier ruchowych w wybranej grze drużynowej.
44. Wymień elementy zdrowego stylu życia, dokonaj ich charakterystyki.
45. Przedstaw zastosowanie metody analitycznej i syntetycznej w nauczaniu wybranego elementu technicznego.
46. Cechy charakterystyczne wybranych gier zespołowych - co odróżnia i co łączy 4 najbardziej popularne gry zespołowe.
47. Metodyka nauczania wybranego elementu techniki w koszykówce.
48. Metodyka nauczania wybranego elementu techniki w piłce siatkowej.
49. Metodyka nauczania wybranego elementu techniki w piłce ręcznej.
50. Metodyka nauczania wybranego elementu techniki w piłce nożnej.
51. Czym powinna się charakteryzować poprawna rozgrzewka przed zajęciami ruchowymi

– warianty rozgrzewki.

52. Przedstaw swoją koncepcję naboru / promocji do pozalekcyjnych zajęć w szkole podstawowej w wybranej dyscyplinie sportowej.
53. Podaj przykład zastosowania gry szkolnej w procesie nauczania elementów technicznych w grach zespołowych.
54. Przedstawić główne mięśnie pracujące w czasie ruchu charakterystycznego dla wybranej przez siebie czynności ruchowej.
55. Omówić typowy tok lekcji z wybranej gry zespołowej.