

I Moduł – przygotowanie w zakresie merytorycznym - II stopień

1. Antropomotoryka w systemie nauk kultury fizycznej.
2. Kinantropometria jako subdyscyplina antropomotoryki.
3. Sprawność fizyczna – różne ujęcia sprawności fizycznej (mechanistyczno-biologiczne, behawioralne, fizjologiczno-medyczne, motoryczne).
4. Aspekty percepcji czuciowej, wzrokowej i akustycznej w nauczaniu motorycznym .
5. Możliwości ruchowe człowieka w aspekcie pracy nauczyciela.
6. Motoryczność ludzka w wieku poprodukcyjnym.
7. Przebieg rozwoju wybranych zdolności motorycznych u dzieci i młodzieży – dymorfizm płciowy.
8. Genetyczne uwarunkowania zdolności motorycznych .
9. Znaczenie gibkości w sporcie i w codziennej aktywności życiowej oraz w przeciwdziałaniu bólom kręgosłupa.
10. Charakterystyka koordynacyjnych zdolności motorycznych (KZM) - definicje i struktura wewnętrzna.
11. Środowiskowe uwarunkowania motoryczności człowieka, ze szczególnym uwzględnieniem czynników społeczno - rodzinnych i ekologicznych – uwagi dla nauczycieli i trenerów.
12. Morfologiczne uwarunkowania motoryczności człowieka, ze szczególnym uwzględnieniem procesów dojrzewania i rośnięcia- uwagi dla nauczycieli i trenerów.
13. Lateralizacja i jej znaczenie w sporcie.
14. Znaczenie asymetrii dynamicznej i funkcjonalnej w sporcie.
15. Symetryczne i asymetryczne struktury ruchu w sporcie - przykłady.
16. Znaczenie transferu bilateralnego w życiu człowieka i sporcie wyczynowym.
17. Procesy uczenia się i nauczania czynności ruchowych.
18. Znaczenie i zastosowanie EMG w sporcie i motoryczności człowieka.
19. Strukturalne i funkcjonalne właściwości układu ruchu
20. Koordynacja ruchowa w sporcie - omów na przykładzie wybranej dyscypliny sportowej
21. Zewnętrzne i wewnętrzne przyczyny ruchu
22. Technika sportowa w ujęciu biomechanicznym - omów na przykładzie wybranej dyscypliny sportowej
23. Sterowanie ruchem – omów różnicę pomiędzy układem otwartym i zamkniętym

24. Znaczenie równowagi statycznej i dynamicznej w sporcie na przykładzie wybranej dyscypliny
25. Zastosowania biomechaniki - omów na przykładzie wybranej dyscypliny sportowej
26. Analiza kinematyczna chodu – omów podstawowe parametry
27. Analiza kinematyczna biegu – omów podstawowe parametry
28. Cykl rozciągnięcie – skurcz (CR-S) – scharakteryzuj i podaj przykłady występowania tego cyklu w ruchach dynamicznych
29. Przedstaw podstawowe różnice treningu wyczynowego i amatorskiego (wybierz dyscyplinę sportu).
30. Wymień czynniki warunkujące mistrzostwo sportowe (na podstawie wybranej dyscypliny).
31. Przedstaw skutki treningu wysokogórskiego, które dyscypliny sportu preferują ten rodzaj przygotowań.
32. Siła i wytrzymałość to przeciwstawne zdolności kondycyjne. Przedstaw dyscypliny sportu, w których poziom siły i wytrzymałości jest równie ważny.
33. Co to jest szybkość i jakie są metody jej rozwoju.
34. Wyjaśnij pojęcia: pułap tlenowy, stężenie mleczanu. Jakiej zdolności kondycyjnej one dotyczą.
35. Wydolność a wytrzymałość – wyjaśnij różnice.
36. Co to jest gibkość i jakie są sposoby jej rozwoju.
37. Różnice treningu wytrzymałości tlenowej i beztlenowej: która z ww .wytrzymałości jest charakterystyczna dla wieku seniora.
38. Wymień ćwiczenia siłowe ze sztangą i ich odpowiedniki bez użycia sprzętu z wykorzystaniem oporu własnego ciała.
39. Periodyzacja treningu – wyjaśnij pojęcie i podaj przykłady.
40. Przedstaw własną koncepcję selekcji w wybranej dyscyplinie sportu.
41. Rodzaje treningu siłowego. Scharakteryzuj jeden z nich.
42. Rodzaj treningu wytrzymałościowego. Scharakteryzuj jeden z nich.
43. Metody nauczania techniki danej dyscypliny sportowej. Omów wybraną przez siebie.
44. Kontrola poziomu przygotowania sportowego na podstawie wybranej dyscypliny lub konkurencji.
45. Przedstaw sylwetkę nauczyciela wychowania fizycznego jako lidera interdyscyplinarnego (wielopremiotowego) zespołu do spraw promocji zdrowie w szkole na wybranym etapie edukacji.

46. Wyjaśnić różnice w pojęciach kultura fizyczna, wychowanie fizyczne, sport, rekreacja
47. Wymienić etapy przygotowania imprezy sportowej i omówić jeden z nich. Przedstaw również zarys regulaminu imprezy sportowej
48. Podział zdolności motorycznych. Kryteria podziału dyscyplin sportowych ze względu na rodzaj dominującej zdolności motorycznej.
49. Technika i taktyka. Wyjaśnij różnice i znaczenie w sporcie szkolnym i wyczynowym.
50. Wymień pośrednie i bezpośrednie metody diagnostycznej oceny wydolności fizycznej człowieka i sprawności układu ruchu
51. Podaj przyczyny podejmowania aktywności ruchowej przez człowieka. Wykorzystując najczęstsze przyczyny postaraj się zmotywować młodzież do uczestnictwa w pozalekcyjnych zajęciach sportowo-rekreacyjnych.
52. W przystępny dla młodzieży sposób przedstaw znaczenie aktywności fizycznej i zdrowego stylu życia w profilaktyce zdrowia i sprawności psychofizycznej człowieka.
53. Przedstaw zasady klasyfikacji uczniów do zajęć ruchowych. W jaki praktyczny sposób przeprowadzisz lekcję wychowania fizycznego w klasie o zróżnicowanym poziomie umiejętności ruchowych
54. Kryteria podziału na wydolność tlenową i beztlenową. Przedstaw dyscypliny sportu o charakterze anaerobowym i aerobowym.
55. Przedstaw swój własny pomysł na trening zdrowotny dla osób starszych.
56. Pojęcie siły jako zdolności motorycznej. Metody kształtowania siły mięśniowej na różnych etapach ontogenezy.
57. Wytrzymałość jako zdolność motoryczna. W jaki bezpieczny sposób młodzież oraz osoby dorosłe mogą rozpocząć kształtowanie wydolności tlenowej.
58. Szybkość jako zdolność motoryczna. Kształtowanie szybkości na różnych etapach edukacji szkolnej i w sporcie.
59. Scharakteryzować elementy techniki i taktyki w koszykówce.
60. Scharakteryzować elementy techniki i taktyki w piłce siatkowej.
61. Scharakteryzować elementy techniki i taktyki w piłce nożnej.
62. Scharakteryzować elementy techniki i taktyki w piłce ręcznej.
63. Omów czasową strukturę treningu sportowego.
64. Współpraca szkoły z rodzicami. Przedstaw swoją koncepcję współpracy szkoły z rodzicami.