

*Pytania na egzamin magisterski ze specjalności Rekreacja ruchowa z odnową psychosomatyczną*

---

1. Wymień wskazania do aktywności fizycznej w chorobach układu krążenia
2. Wymień ogólne przeciwwskazania do aktywności fizycznej
3. Podaj zasady treningu zdrowotnego
4. Wymień środki i metody stosowane w odnowie biologicznej
5. Scharakteryzuj działanie układu ruchu człowieka
6. Jak zapobiegać urazom narządu ruchu
7. Cele odnowy biologicznej
8. Wymień koncepcje interpretacji pojęcia zdrowia
9. Scharakteryzuj mierniki zdrowia
10. Scharakteryzuj komponenty health related fitness (H-RF)
11. Scharakteryzuj pojęcie treningu zdrowotnego
12. Scharakteryzuj metody i narzędzia diagnozy oraz ewaluacji w treningu zdrowotnym
13. Scharakteryzuj metody wykorzystywane w treningu zdrowotnym
14. Scharakteryzuj intensywność, częstotliwość oraz objętość w treningu zdrowotnym
15. Wymień i opisz zasady wykorzystywane w treningu zdrowotnym
16. Wymień przyczyny starzenia się
17. Wymień objawy inwolucji motorycznej
18. Scharakteryzuj zmiany inwolucyjne zachodzące w układzie ruchu, krążenia oraz w układzie oddechowym.
19. Scharakteryzuj znaczenie aktywności ruchowej w profilaktyce starzenia się człowieka
20. Wymień cele zajęć rekreacyjnych z osobami starszymi
21. Wymień metodyczne wskazania oraz przeciwwskazania do prowadzenia zajęć rekreacyjnych z osobami starszymi
22. Scharakteryzuj plenerowe formy aktywności ruchowej osób starszych
23. Scharakteryzuj formy aktywności ruchowej polecane osobom starszym
24. Scharakteryzuj budowę jednostki zajęciowej dla osób starszych
25. 18. Scharakteryzuj specyfikę imprezy turystycznej adresowanej do osób starszych
26. Opisz trening autogenny Schultza
27. Omów relaksacje Jacobsona
28. Omów metodę Deninsona
29. Scharakteryzuj technikę Aleksandra
30. Joga jako jedna z metod relaksacyjnych