

**TMATYKA EGZAMINU**  
**LICENCJACKIEGO**  
**NA KIERUNKU**  
**WYCHOWANIE FIZYCZNE**  
**DLA STUDENTÓW III ROKU**  
**STUDIÓW STACJONARNYCH**  
**I NIESTACJONARNYCH**

**W CZASIE EGZAMINU KOŃCOWEGO**  
**STUDENT LOSUJE 3 PYTANIA**

- 1 PYTANIE DOTYCZĄCE TREŚCI PODSTAWOWYCH
- 2 PYTANIA Z ZAKRESU TREŚCI KIERUNKOWYCH

**I. TREŚCI PODSTAWOWE – PRZEDMIOTY  
BIologiczne**

**SPOŁECZNE - PRZEDMIOTY**

1. ANATOMIA
2. FIZJOLOGIA I BIOCHEMIA
3. BIOMECHANIKA
4. ANTROPOLOGIA
5. PEDAGOGIKA
6. PSYCHOLOGIA

**II. TREŚCI KIERUNKOWE – ZWIĄZANE BEZPOŚREDNIO Z  
WF I SPORTEM**

1. HISTORIA KULTURY FIZYCZNEJ
2. METODYKA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO
3. GRY I ZABAWY RUCHOWE
4. WYCHOWANIE ZDROWOTNE
5. KOREKCJA WAD POSTAWY
6. ORGANIZACJA I ZARZĄDZENIE W SPORCIE
7. TEORIA WYCHWANIA FIZYCZNEGO
8. TEORIA SPORTU

## 9. TEORIA I METODYKA DYSYPLIN SPORTOWYCH

## 10. ZAGADNIENIA INTERDYSCYPLINARNE

# I. TREŚCI PODSTAWOWE – PRZEDMIOTY BIOLOGICZNE I SPOŁECZNE

### ANATOMIA

1. Kręgosłup – budowa i jego znaczenie w profilaktyce zdrowia.
2. Budowa stawu skokowego w kontekście jego urazów.
3. Mięśnie obręczy barkowej i przykłady ćwiczeń, które je wzmacniają.
4. Mięśnie kończyny dolnej i przykłady ćwiczeń, które je wzmacniają.
5. Mięśnie brzucha i grzbietu oraz ich znaczenie w profilaktyce bólów kręgosłupa.

### FIZJOLOGIA I BIOCHEMIA

1. Przedstawić fizjologiczne aspekty skurczu mięśnia.
2. Scharakteryzować przemiany tlenowe i beztlenowe.
3. Przedstawić dyscypliny sportu o charakterze anaerobowym i aerobowym.
4. Omówić sposoby badania  $VO_2max$ . Podać przykładowe jego wartości.
5. Laboratoryjne badanie krwi - scharakteryzować podstawowe parametry.
6. Mleczan jako wskaźnik wysiłków beztlenowych. Podać przykładowe wartości laktatu w różnych dyscyplinach sportu.

### BIOMECHANIKA

1. Podać przykładowe zastosowania platformy sił Kistlera w biomechanice.
2. Środek ciężkości ciała – metody wyznaczania i rola w biomechanice.
3. Omówić możliwości systemu Balance Master Neurocom. Metody oceny stabilności pozycji stojącej.
4. Lokomocja człowieka – chód, bieg, parametry i metody badań chodu.
5. Mechanizmy równowagi ciała człowieka – aspekt sensomotoryczny.

### ANTROPOLOGIA

1. Dymorfizm płciowy i jego znaczenie w wf i w sporcie.
2. Typy budowy ciała.
3. Siatki centylowe w ocenie stopnia rozwoju fizycznego dzieci.
4. Elementy budowy ciała i sposoby ich pomiarów.

### **PEDAGOGIKA**

1. Przedstaw metody wychowania.
2. Omów metody aktywizujące ucznia.
3. Przedstaw przyczyny niepowodzeń szkolnych.

### **PSYCHOLOGIA**

1. Scharakteryzuj pojęcie osobowości i omów różnice indywidualne w kontekście pracy w szkole.
2. Scharakteryzuj pojęcie temperamentu i omów indywidualne różnice w kontekście pracy w szkole.

## **II. TREŚCI KIERUNKOWE – ZWIĄZANE BEZPOŚREDNIO Z WF I SPOSTEM**

### **HISTORIA KULTURY FIZYCZNEJ**

1. Starożytna agonistyka i jej wpływ na współczesny sport.
2. Osiągnięcia polskich sportowców na Igrzyskach Olimpijskich.
3. Historia Nowożytnych Igrzysk Olimpijskich.
4. Przedstawić historię wybranej dyscypliny sportu.
5. Największe osiągnięcia polskich sportowców w minionym roku.

### **METODYKA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO**

1. Scharakteryzować etapy rozwoju motorycznego dzieci w wieku szkolnym.

2. Dokonać podziału ćwiczeń ruchowych i omówić ich zastosowanie w lekcji wychowania fizycznego.
3. Dokonać podziału metod wychowania fizycznego i scharakteryzować jedną z nich.
4. Dokonać podziału form organizacji zajęć wychowania fizycznego i omówić rozwiązania w praktyce.
5. Wyjaśnić pojęcie zasady pedagogicznej, dokonać podziału zasad i omówić jedną z nich z uwzględnieniem specyfiki wychowania fizycznego.
6. Wyjaśnić różnice między strategią, zasadą i metodą dydaktyczną.
7. Omówić budowę lekcji wychowania fizycznego i wskazać od czego zależy jej efektywność.
8. Wymienić i omówić ogniwa toku lekcyjnego.
9. Omówić cele operacyjne lekcji w ujęciu wynikowym i podać przykład ich formułowania.
10. Wymienić prakseologiczne ogniwa procesu wychowania fizycznego i omówić jedno z nich.
11. Omówić zakres planowania pracy nauczyciela wychowania fizycznego.
12. Omówić funkcje i sposoby oceniania w wychowaniu fizycznym.
13. Omówić rolę wywiadówek z wychowania fizycznego i podać przykłady ich organizacji (typy wywiadówek).
14. Omówić podstawowe zasady bezpieczeństwa na zajęciach lekcji wychowania fizycznego.
15. Omówić zasady klasyfikacji uczniów do zajęć ruchowych.

### **ZABAWY I GRY RUCHOWE**

1. Podać cechy charakterystyczne i wskazać różnice między grą i zabawą ruchową.
2. Scharakteryzować pojęcie „gra drużynowa” oraz podać jakie dwie role spełniają drużyny.
3. Scharakteryzować i podać przykłady zabaw i gier ożywiających i orientacyjno-porządkowych.
4. Kryteria doboru zabaw i gier ruchowych do lekcji.
5. Przedstawić koncepcje lekcji zabaw i gier ruchowych w wybranej konkurencji lekkoatletycznej.
6. Przedstawić koncepcje lekcji zabaw i gier ruchowych w wybranej grze drużynowej.

## **WYCHOWANIE ZDROWOTNE**

1. Miejsce edukacji zdrowotnej w szkole oraz znaczenie nauczyciela jako jej lidera, promotora.
2. Wymienić elementy zdrowego stylu życia, dokonać ich charakterystyki.
3. Promocja zdrowia a choroby cywilizacyjne.
4. Wymienić bloki tematyczne, które mogą być realizowane w szkole w ramach prozdrowotnej ścieżki między przedmiotowej.
5. Co to jest trening zdrowotny i czym się różni od treningu?

## **KOREKCJA WAD POSTAWY**

1. Wymienić i scharakteryzować sposoby oceny postawy ciała.
2. Skoliozy i sposoby postępowania korekcyjnego.
3. Kifozy i lordozy oraz sposoby postępowania korekcyjnego.
4. Wady budowy stopy i sposoby postępowania korekcyjnego.

## **ORGANIZACJA I ZARZĄDZANIE W SPORCIE**

1. Wyjaśnić pojęcie „public relation” i jakie jest jego przełożenie w funkcjonowaniu szkoły i organizacji sportowych.
2. Wymienić podstawowe systemy rozgrywek sportowych i omówić trzy z nich.
3. Wymienić etapy przygotowania imprezy sportowej i omówić jeden z nich.
4. Co powinien zawierać regulamin imprezy sportowej?

## **TEORIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO**

1. Omówić definicję kultury fizycznej w kontekście kultury ogólnej.
2. Wymienić i omówić wybrane cele wychowania fizycznego.
3. Wymienić i omówić funkcje wychowania fizycznego.

4. Wyjaśnić różnice w pojęciach kultura fizyczna, wychowanie fizyczne, sport, rekreacja.

### **TEORIA SPORTU**

1. Przygotowanie taktyczne. Fazy działania taktycznego.
2. Funkcje techniki sportowej. Cechy przygotowania technicznego.
3. Aspekty szybkości jako zdolności motorycznej. Kształtowanie odmian szybkości.
4. Pojęcie siły jako zdolności motorycznej. Metody przygotowania siłowego.
5. Wytrzymałość jako zdolność motoryczna. Rodzaje treningu interwałowego.
6. Zakresy wysiłkowe. Zapis obciążeń treningowych według kryteriów fizjologicznych.
7. Czasowa struktura treningu sportowego. Cykle, etapy okresy szkoleniowe.
8. Zastosowanie sport-testerów jako narzędzi diagnozowania procesu szkolenia sportowego.
9. Pojęcie bezpośredniego przygotowania startowego (BPS).
10. Gibkość w wychowaniu fizycznym i w sporcie.
11. Struktura koordynacji ruchowej. Zdolność sterowania ruchem.
12. Metody diagnozowania wybranej zdolności koordynacyjnej.
13. Pojęcie i rodzaje nawyków ruchowych w sporcie. Kryteria podziału dyscyplin sportowych ze względu na rodzaj stosowanych nawyków ruchowych.

### **TEORIA I METODYKA DYSCYPLIN SPORTOWYCH**

1. Podstawowe zasady organizacji lekcji na pływalni.
2. Podstawowe zasady organizacji lekcji na korytarzu.
3. Podstawowe zasady organizacji lekcji w terenie przyszkolnym (park, las).
4. Przedstawić typowy tok lekcji z lekkiej atletyki przeprowadzonej na stadionie.
5. Przedstawić metodykę nauczania wybranych konkurencji biegowej.
6. Przedstawić metodykę nauczania wybranej konkurencji skocznościowej.
7. Przedstawić metodykę nauczania wybranej konkurencji rzutnej.
8. Omówić typowy tok lekcji z wybranej gry zespołowej.
9. Scharakteryzować elementy techniki i taktyki w koszykówce.
10. Scharakteryzować elementy techniki i taktyki w piłce siatkowej.

11. Scharakteryzować elementy techniki i taktyki w piłce ręcznej.
12. Scharakteryzować elementy techniki i taktyki w piłce nożnej.
13. Przedstawić typowy tok lekcji z gimnastyki.
14. Przedstawić metodykę nauczania wybranego stylu w pływaniu.

### **ZAGADNIENIA INTERDYSCYPLINARNE**

1. Gimnastyka poranna – przeżytek czy przywilej współczesnego człowieka?
2. Prowadzenie „Osiedlowego Klubu Zdrowia”. Przedstawić swoją koncepcję zajęć sportowo-rekreacyjnych ludzi w średnim wieku.
3. „Zdrowe odżywianie”. Przedstawić propozycję zajęć w ramach pracy wychowawczej z własną klasą.
4. Uczestnictwo w 10-dniowych wakacjach. Przedstawić swoją koncepcję sportowego urlopu.
5. W przystępny dla młodzieży sposób przedstawić wpływ ćwiczeń fizycznych na organizm człowieka.
6. Określić typ budowy ciała zawodników z wybranej przez siebie dyscyplinie (konkurencji) sportowej.
7. Przedstawić koncepcję doboru uczniów do UKS-u w wybranej dyscyplinie sportowej.
8. Dokonać podziału dyscyplin sportowych zgodnie ze zdolnościami kondycyjnymi i koordynacyjnymi.
9. W klasie jest dużo dzieci otyłych. Przedstawić swoją koncepcję udziału tych dzieci w szkolnym systemie kultury fizycznej.
10. Przedstawić główne mięśnie pracujące w czasie ruchu charakterystycznego dla wybranej przez siebie dyscypliny sportu.