

**TEMATYKA EGZAMINU
MAGISTERSKIEGO
NA KIERUNKU
WYCHOWANIE FIZYCZNE**

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

EGZAMIN MAGISTERSKI -

2 PYTANIA Z ZAKRESU TREŚCI KIERUNKOWYCH

1 PYTANIE DOTYCZĄCE TREŚCI PODSTAWOWYCH

I. TREŚCI PODSTAWOWE – PRZEDMIOTY SPOŁECZNE

1. PEDAGOGIKA
2. PSYCHOLOGIA
3. SOCJLOGIA
4. FILOZOFIA
5. METODOLOGIA BADAŃ NAUKOWYCH
6. HISTORIA KULTURY FIZYCZNEJ

II. TREŚCI PODSTAWOWE – PRZEDMIOTY BIOLOGICZNE

1. ANATOMIA
2. FIZJOLOGIA I BIOCHEMIA
3. BIOMECHANIKA
4. ANTROPOLOGIA

III. TREŚCI KIERUNKOWE – ZWIĄZANE BEZPOŚREDNIO Z WF I SPORTEM

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

8. TEORIA I METODYKA DYSYCYPLIN SPORTOWYCH
9. ZAGADNIENIA INTERDYSCYPLINAR

I. TREŚCI PODSTAWOWE – PRZEDMIOTY SPOŁECZNE

PEDAGOGIKA

1. Szkoła jako instytucja społeczna i wychowawcza.
2. Pojęcie i charakterystyka metod kształcenia.
3. Style pracy wychowawczej z dziećmi młodzieżą.
4. Metody wychowania i ich charakterystyka.
5. Współpraca szkoły z rodzicami.
6. Edukacyjny wpływ mediów.
7. Diagnozowanie pedagogiczne w działalności edukacyjnej szkoły.
8. Sport jako element wychowania.

PSYCHOLOGIA

1. Psychologia sportu – wymysł naukowców czy konieczność?
2. Inteligencja i jej znaczenie w wychowaniu fizycznym i w sporcie.
3. Czym jest stres i jakie są sposoby redukcji stresu?
4. Scharakteryzować zjawisko motywacji i jej znaczenie w kulturze fizycznej.
5. Scharakteryzuj pojęcie osobowości i omów różnice indywidualne w kontekście pracy w szkole
6. Scharakteryzuj pojęcie temperamentu i omów indywidualne różnice w kontekście pracy w szkole.

SOCJOLOGIA

1. Grupa społeczna – istotna, funkcje, rodzaje.
2. Role i pozycje społeczne.
3. Potoczne i naukowe rozumienie kultury.
4. Czas wolny młodzieży na początku XXI wieku.
5. Jakie warunki muszą być spełnione, aby mówić o grupie społecznej?

6. Dlaczego kontrola nieformalna jest skuteczniejsza od formalnej? Podaj przykład w wychowaniu fizycznym.

FILOZOFIA

1. W filozofii są wyodrębnione trzy wielkie epoki. Jakie?
2. Sokrates, Arystoteles i Platon to trzej wielcy filozofowie starożytności. Przedstawić koncepcję jednego z nich.
3. Główne postaci filozofii chrześcijańskiej.
4. Dlaczego Kartezjusz zasłużył na miano ojca filozofii nowożytnej?
5. Materialistyczne i idealistyczne koncepcje filozofii.

METODOLOGIA BADAŃ NAUKOWYCH

1. Wymienić i scharakteryzować podstawowe wskaźniki analizy statystycznej.
2. Scharakteryzować hipotezy badawcze. Podać przykłady.
3. Wymienić rodzaje pytań badawczych. Podać przykłady.
4. Wymienić podstawowe metody statystyczne (analityczne) stosowane w badaniach naukowych.
5. Ilościowe i jakościowe sposoby analizy danych.

HISTORIA KULTURY FIZYCZNEJ

1. Starożytna agonistyka i jej wpływ na współczesny sport.
2. Osiągnięcia polskich sportowców na Igrzyskach Olimpijskich.
3. Historia Nowożytnych Igrzysk Olimpijskich – podstawowe daty
4. Przedstawić historię wybranej dyscypliny sportu.
5. Największe osiągnięcia polskich sportowców w minionym roku.
6. Najlepsi sportowcy Opola – przedstaw sylwetkę jednego olimpijczyka z Opola.

II. TREŚCI PODSTAWOWE – PRZEDMIOTY BIOLOGICZNE

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 $VO_2\max$. 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.
6. Wykorzystanie energii sprężystości w ruchach człowieka.
7. Analiza ruchu metodami elektromiograficznymi i optoelektronicznymi.
8. Omówić podstawowe pojęcia kinezylogiczne oceny ruchu człowieka.

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.

III. TREŚCI KIERUNKOWE – ZWIĄZANE BEZPOŚREDNIO Z WF I SPORTEM

METODYKA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

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

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.
6. Przedstawić własną koncepcję szkoły promującej zdrowie.

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 wskazany przez komisję.
4. Co powinien zawierać regulamin imprezy sportowej?

5. Jak wykorzystać uczniów do pomocy w organizacji szkolnych imprez sportowych?

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 sportowego (BPS).
10. Gibkość w wychowaniu fizycznym i w sporcie.
11. Struktura koordynacji ruchowej.
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.
14. Diagnozowanie zdolności tlenowej i anaerobowej. Test Coopera i Test Wingate.

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 piłce koszykowej.
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. Przedstawić 10 kolejnych ćwiczeń w nauczaniu wybranej konkurencji lub dyscyplinie sportu szkolnego.
6. W przystępny dla młodzieży sposób przedstawić wpływ ćwiczeń fizycznych na organizm człowieka.
7. Określić typ budowy ciała zawodników z wybranej przez siebie dyscyplinie (konkurencji) sportowej.
8. Przedstawić koncepcję doboru uczniów do UKS-u w wybranej dyscyplinie sportowej.
9. Dokonać podziału dyscyplin sportowych zgodnie ze zdolnościami kondycyjnymi i koordynacyjnymi.
10. „Jesteś nauczycielem wf w szkole położonej obok dużego parku. Przedstaw swoją koncepcję rozwoju wytrzymałości tlenowej dzieci lub młodzieży”.

11. W klasie jest dużo dzieci otyłych. Przedstawić swoją koncepcję udziału tych dzieci w szkolnym systemie kultury fizycznej.
12. Przedstawić główne mięśnie pracujące w czasie ruchu charakterystycznego dla wybranej przez siebie dyscypliny sportu.