

Egzamin dyplomowy - Kierunek wychowanie fizyczne i sport

II Grupa problemowa – Wieloaspektowe reakcje organizmu na wysiłek fizyczny u dzieci i młodzieży

1	Fizjologiczne, biochemiczne i anatomiczne uzasadnienie stosowania rozgrzewki w lekcji wychowania fizycznego.
2	Przejawy nieprawidłowego obciążenia układu kostnego ćwiczeniami ruchowymi w strukturze mikro- i makroskopowej kości.
3	Wymień rodzaje połączeń kostnych, ich ogólną charakterystykę (uwzględniając różne etapy ontogenezy) i omów praktyczne znaczenie tych informacji dla nauczyciela wychowania fizycznego.
4	Charakterystyka struktury mięśni i ich narządów pomocniczych - zależnie od poziomu aktywności fizycznej.
5	Znaczenie układu wydzielania wewnętrznego dla narządu ruchu w okresie dojrzewania płciowego i konsekwencje w pracy nauczyciela wychowania fizycznego i instruktora sportu
6	Rola narządów zmysłów i aktywności fizycznej w przeciwdziałaniu wadom postawy ciała.
7	Fizjologiczne uwarunkowania wydolności fizycznej.
8	Uzasadnij zdrowotne aspekty aktywności fizycznej
9	Diagnostyka otyłości (BMI) i sposoby jej przeciwdziałania (ruch, dieta).
10	Uzasadnij w oparciu o wiedzę fizjologiczną rolę aktywności fizycznej w kształtowaniu adaptacji układu krążeniowo – oddechowego.
11	Omów fizjologiczne uwarunkowania procesu wypoczynku po wysiłku fizycznym i wskaż wynikające z tego wskazania dla praktyki pedagogicznej.
12	Przedstaw charakterystykę procesów energetycznych podczas pracy mięśniowej w wysiłkach wytrzymałościowych.
13	Rola fosfagenów w przemianach energetycznych podczas wysiłków szybkościowych.
14	Warunki i czynniki determinujące dostępność i wykorzystanie węglowodanowych źródeł energetycznych – wskazania dla praktyki.
15	Warunki i czynniki determinujące dostępność i wykorzystanie tłuszczowych źródeł energetycznych – wskazania dla praktyki.
16	Warunki i czynniki determinujące dostępność i wykorzystanie białkowych źródeł energetycznych – wskazania dla praktyki.
17	Omów bezpośrednio i pośrednio metody wyznaczania wydolności fizycznej, uwzględniając możliwości ich zastosowania na lekcjach wychowania fizycznego.
18	Scharakteryzuj rodzaje urazowości występujące w wybranych dyscyplinach sportowych.
19	Wymień i opisz czynniki determinujące odległość wybranego rzutu z punktu widzenia biomechaniki.
20	Dlaczego pozycja wykroczo-rozkroczo jest stabilniejsza niż pozycja zasadnicza? Podaj przykłady technik sportowych opartych na tej prawidłowości.
21	Wyjaśnij w oparciu o wiedzę z zakresu anatomii i biomechaniki od czego zależy wielkość siły skurczu mięśnia.
22	Jakie znaczenie dla rezultatu ruchu ma zamach? Wyjaśnij w oparciu o zasady biomechaniki i zilustruj przykładami technik sportowych.
23	Podaj kryteria podziału i scharakteryzuj różne rodzaje skurczów mięśni szkieletowych, podaj właściwe przykłady ćwiczeń fizycznych.
24	Przedstaw przykłady wykorzystania energii sprężystości w ruchach człowieka

25	Wyjaśnij w oparciu o zasady biomechaniki znaczenie rozbiegu dla wyników osiągniętych w skokach.
26	Przedstaw „mocne” i „słabe” strony obserwacji wzrokowej jako narzędzia diagnostycznego nauczyciela.
27	Metody kształtowania i kontroli wytrzymałości możliwe do wykorzystania w pracy z uczniami.
28	Metody kształtowania i kontroli siły możliwe do wykorzystania w pracy z uczniami.
29	Omów i zilustruj przykładami znaczenie gier zespołowych w kształtowaniu koordynacyjnych i kondycyjnych zdolności motorycznych.
30	Stretching – istota, uwarunkowania i możliwości stosowania w wychowaniu fizycznym i sporcie.
31	Budowa układu szkieletowego z uwzględnieniem punktów antropometrycznych i elementów badania ortopedycznego.