

Egzamin dyplomowy - Kierunek **SPORT**

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

1	Fizjologiczne, biochemiczne i anatomiczne uzasadnienie stosowania rozgrzewki w wychowaniu fizycznym i sporcie.
2	Przejawy nieprawidłowego obciążenia układu kostnego ćwiczeniami ruchowymi u osób w różnym wieku.
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	Uzasadnij zdrowotne aspekty aktywności fizycznej
8	Diagnostyka otyłości (BMI) i sposoby jej przeciwdziałania (ruch, dieta).
9	Uzasadnij w oparciu o wiedzę fizjologiczną rolę aktywności fizycznej w kształtowaniu adaptacji układu krążeniowo – oddechowego.
10	Przedstaw charakterystykę procesów energetycznych podczas pracy mięśniowej w wysiłkach wytrzymałościowych.
11	Rola fosfagenów w przemianach energetycznych podczas wysiłków szybkościowych.
12	Warunki i czynniki determinujące dostępność i wykorzystanie węglowodanowych źródeł energetycznych – wskazania dla praktyki.
13	Warunki i czynniki determinujące dostępność i wykorzystanie tłuszczowych źródeł energetycznych – wskazania dla praktyki.
14	Warunki i czynniki determinujące dostępność i wykorzystanie białkowych źródeł energetycznych – wskazania dla praktyki.
15	Scharakteryzuj rodzaje urazowości występujące w wybranych dyscyplinach sportowych.
16	Dlaczego pozycja wykroczo-rozkroczo jest stabilniejsza niż pozycja zasadnicza? Podaj przykłady technik sportowych opartych na tej prawidłowości.
17	Wyjaśnij w oparciu o wiedzę z zakresu anatomii i biomechaniki, od czego zależy wielkość siły skurczu mięśnia?
18	Jakie znaczenie dla rezultatu ruchu ma zamach? Wyjaśnij w oparciu o zasady biomechaniki i zilustruj przykładami technik sportowych.
19	Wyjaśnij w oparciu o zasady biomechaniki znaczenie rozbiegu dla wyników osiągniętych w skokach.
20	Omów i zilustruj przykładami znaczenie gier zespołowych w kształtowaniu koordynacyjnych i kondycyjnych zdolności motorycznych.
21	Stretching – istota, uwarunkowania i możliwości stosowania w wychowaniu fizycznym i sporcie.
22	Identyfikacja potencjału siły mięśniowej
23	Identyfikacja potencjału wytrzymałości
24	Identyfikacja potencjału szybkości i zwinności
25	Charakterystyka wzorców ruchu , otwarte i zamknięte nawyki ruchowe.
26	Rodzaje pracy mięśniowej i praktyczne ich wykorzystanie

27	Prawidłowa postawa ciała-czym się charakteryzuje i jakie ma znaczenie dla prawidłowego funkcjonowania organizmu? Podaj przykłady ćwiczeń w wodzie.
28	Rola zespołowych gier sportowych w podejmowaniu aktywności fizycznej dzieci, młodzieży i dorosłych.
29	Charakterystyka wysiłku fizycznego w wybranej dyscyplinie sportu (lub w wybranej grze zespołowej).
30	Na podstawie znanej ci wiedzy z zakresu anatomii, fizjologii oraz biomechaniki wskaż od czego zależy końcowy efekt aktywności mięśniowej, niezbędnej do pokonania oporów zewnętrznych, czyli wielkość wytworzonej siły mięśniowej i efektywność jej wykorzystania.