

PYTANIA NA EGZAMIN DYPLOMOWY 2025/2026

KIERUNEK: WYCHOWANIE FIZYCZNE

Specjalność: Trener przygotowania motorycznego

PYTANIA Z ZAKRESU KSZTAŁCENIA KIERUNKOWEGO

1. Wyjaśnij pojęcia kultura fizyczna i wychowanie fizyczne.
2. Wymień zasady budowy lekcji i opisz jedną z nich.
3. Wymień metody nauczania czynności ruchowych i omów jedną z nich.
4. Scharakteryzuj rozwój motoryczny dziecka we wczesnym okresie szkolnym (7-10 lat), wskaż zadania pracy dla nauczyciela w na danym etapie edukacyjnym.
5. Scharakteryzuj ćwiczenia gibkościowe. Wymień cele oraz korzyści stosowania tych ćwiczeń.
6. Zaprezentuj metodę nauczania ćwiczeń fizycznych metodą analityczną (częściami).
7. Omów stacyjną metodę nauczania ćwiczeń gimnastycznych.
8. Wymień dokumentację obowiązkową w pracy nauczyciela i opisz jedną z nich.
9. Wymień i opisz style komunikacji dydaktycznej.
10. Wyjaśnij pojęcie intelektualizacja, intensyfikacja i indywidualizacja na lekcjach wychowania fizycznego.
11. Opisz co to jest diagnoza pedagogiczna i omów w jakich zakresach należy przeprowadzić diagnozę pedagogiczną z wychowania fizycznego.
12. Omów metody praktycznego działania w zespołowych grach sportowych.
13. Wymień i opisz metody rozwijania sprawności motorycznej stosowane w procesie wychowania fizycznego.
14. Wymień rodzaje czynności nauczycielskich i scharakteryzuj jedną z nich.
15. Podaj zasady formułowania zadań lekcji i omów zadanie główne lekcji.
16. Omów z jakich elementów składa się lekcja wychowania fizycznego, scharakteryzuj każdą z nich.
17. Scharakteryzuj metody podające. Podaj przykłady zadań ruchowych.
18. Co to jest konspekt i wymień co powinien zawierać.
19. Wymień metody realizacji zadań – opisz metodę zabawowo-klasyczną.
20. Podaj pojęcie oceny w szkolnym wychowaniu fizycznym oraz opisz funkcje oceny szkolnej.
21. Wymień metody realizacji zadań – usamodzielniające, opisz metodę programowanego usprawniania się.
22. Wymień metody realizacji zadań – odtwórcze i opisz metodę naśladowczo-ściłą.
23. Opisz rolę wzmocnień w procesie uczenia się.
24. Podaj definicję planu dydaktyczno-wychowawczego i wymień cechy dobrego planu.
25. Wymień i opisz przyczyny niepowodzeń w pracy nauczyciela.
26. Scharakteryzuj co to są środki dydaktyczne, opisz funkcje środków dydaktycznych.
27. Podaj definicję dydaktyki i wymień czym zajmuje się dydaktyka szczegółowa.
28. Wymień i opisz przyczyny powstawania wypadków na lekcjach wychowania fizycznego.
29. Wymień formy prowadzenia zajęć z uczniami w procesie dydaktyczno-wychowawczym.
30. Opisz na czym polega metoda problemowa i metoda K. Orffa stosowana na lekcjach.

PYTANIA Z ZAKRESU KSZTAŁCENIA SPECJALNOŚCIOWEGO

1. Opisz metodykę prowadzenia zajęć ruchowych z osobami w różnym wieku.
2. Scharakteryzuj wybrane formy zajęć przy muzyce doskonalące koordynację ruchów.
3. Przedstaw zasady prowadzenia ćwiczeń rozciągających.
4. Omów testy FMS.
5. Ćwiczenia playometryczne w kształtowaniu mocy – omów i podaj przykłady.
6. Podaj przykłady testów funkcjonalnych w różnych przedziałach wiekowych.
7. Podaj przykładowy trening szybkości dla zawodników wybranych dyscyplin sportu.
8. Podaj przykładowy trening, którego celem jest przyrost siły.
9. Omów przykładowy zestaw ćwiczeń na wzmocnienie grupy mięśni grzbietu.
10. Omów przykładowy zestaw ćwiczeń na wzmocnienie grupy mięśni brzucha.
11. Podaj przykładowe zestawy ćwiczeń na wzmocnienie obręczy barkowej z użyciem:
 - a) urządzeń (maszyn) w fitness klubie;
 - b) sztangi;
 - c) hantli;
 - d) partnera.
12. Wymień składowe koordynacji ruchowej i podaj kilka ćwiczeń na kształtowanie jednej ze składowych.
13. Wymień kilka urządzeń pomiarowych wykorzystywanych w wybranych dyscyplinach sportu i omów ich przydatność w procesie treningowym.
14. Omów zasady treningu funkcjonalnego.
15. Scharakteryzuj pojęcie siły dynamicznej oraz wymień ćwiczenia kształtujące siłę dynamiczną.
16. Scharakteryzuj pojęcie siły maksymalnej oraz wymień ćwiczenia kształtujące siłę maksymalną.
17. Scharakteryzuj pojęcie wytrzymałości siłowej i wymień ćwiczenia kształtujące wytrzymałość siłową.
18. Podaj metody kształtowania szybkości.
19. Podaj metody kształtowania wytrzymałości.
20. Wymień najważniejsze zadania trenera przygotowania motorycznego.
21. Wymień najczęściej popełniane błędy w ćwiczeniach z gryfem, hantlami.
22. Wymień ćwiczenia w kształtowaniu gibkości.
23. Wymień ćwiczenia w kształtowaniu skoczności.
24. Omów znaczenie treningu lądowego w przygotowaniu pływaków do startów.
25. Wyjaśnij zależność pomiędzy techniką pływania a przygotowaniem motorycznym zawodnika.