

**ZAGADNIENIA NA EGZAMIN DYPLOMOWY  
NA KIERUNEK WYCHOWANIE FIZYCZNE - 2018**

**Specjalność: Trener personalny**

**Teoria wychowania fizycznego**

1. Kultura fizyczna – różne sposoby ujmowania, kryteria kultury fizycznej, związki z wychowaniem fizycznym.
2. Wychowanie fizyczne w wersji tradycyjnej (biologistycznej) i współczesnej (pedagogicznej). Tradycyjne i współczesne cele wychowania fizycznego.
3. Proces wychowania i kształcenia fizycznego oraz jego funkcje (tradycyjne i współczesne) i struktura.
4. Prakseologiczny cykl racjonalnego przebiegu działania w procesie wychowania i kształcenia fizycznego.
5. Kształtowanie dyspozycji kierunkowych – miejsce, rola i znaczenie w procesie wychowania i kształcenia fizycznego.
6. Aktywność fizyczna – miejsce, rola i znaczenie w procesie wychowania i kształcenia fizycznego.
7. Cele wychowania i kształcenia fizycznego w procesie edukacji w reformowanej szkole.
8. Kształtowanie postaw do kultury fizycznej na lekcjach wychowania fizycznego.
9. Rola nauczyciela wychowania fizycznego w kształtowaniu osobowości ucznia dla potrzeb życia w społeczeństwie.
10. Jakie znasz kanony (zasady) strategii dydaktyczno – wychowawczej współczesnego nauczyciela?
11. Nowoczesne tendencje w wychowaniu fizycznym (intensyfikacja, humanizacja, intelektualizacja, indywidualizacja, prospekacja, wychowanie zdrowotne, wychowanie do rekreacji, autoedukacja).
12. Wartość metod kreatywnych przygotowujących ucznia do życia w społeczeństwie w świetle zmieniających się warunków społeczno- ekonomicznych.
13. Znaczenie imprez sportowych, zajęć pozalekcyjnych (sportowych, rekreacyjnych oraz turystycznych) w wychowaniu do kultury fizycznej.
14. Wychowanie prozdrowotne na lekcjach wychowania fizycznego.

15. Metody nauczania (wychowania) kształtujące umiejętności autoedukacji, samooceny i samokontroli.
16. Diagnoza, jej zakresy i sposoby realizacji
17. Działania nauczyciela wychowania fizycznego w zakresie planowania i realizacji pracy.
18. Ewaluacja i ocenianie.

### **Metodyka Wychowania Fizycznego**

1. Planowanie pracy dydaktycznej i wychowawczej.
2. Ocenianie i jego rodzaje.
3. Diagnoza i prognoza pedagogiczna.
4. Plan, konspekt lekcji/spotkania.
5. Struktura zajęć jako jednostki metodycznej.
6. Typy zajęć.
7. Opisz metody nauczania ćwiczeń ruchowych.
8. Indywidualizacja, intensyfikacja i intelektualizacja zajęć ruchowych.
9. Dokumentacja pracy.
10. Dokumentowanie przebiegu zajęć.
11. Organizacja i bezpieczeństwo podczas zajęć.
12. Diagnoza i prognoza pedagogiczna.
13. Dobór metod, form i środków, stosownie do wytyczonych celów, wieku i możliwości uczestników zajęć.
14. Ocena osiągnięć uczestników zajęć i ewaluacja procesu wychowania fizycznego.
15. Związek rekreacji fizycznej z wychowaniem fizycznym.
16. Przykłady rozwiązań (formy) organizacyjnych jakie należy wykorzystać w zajęciach ruchowych, aby uwzględnić indywidualne potrzeby uczestnika zajęć.
17. Zalety metod aktywizujących.

## **Specjalność: Trener personalny**

1. Znaczenie komunikacji interpersonalnej w działalności trenera personalnego.
2. Zastosowanie suplementacji witaminowej i mineralnej dla osób ze zwiększonym wysiłkiem fizycznym. Zasady racjonalnego żywienia.
3. Rodzaje pracy mięśniowej. Parametry strukturalne układu ruchu człowieka oraz podstawy sterowania aktywnością ruchową.
4. Coaching w sporcie i jego rodzaje. Motywacja i inteligencja emocjonalna.
5. Podstawy pracy trenera personalnego.
6. Zasady, formy, metody i środki treningowe oraz rodzaje treningów i ich charakterystyka w pracy trenera personalnego.