

Zarządzenie Nr 5/2026
z dnia 13.02.2026
Dziekana Wydziału Nauk o Kulturze Fizycznej
w sprawie wykazu zagadnień na egzamin dyplomowy
kierunku sport, wychowanie fizyczne, turystyka i rekreacja, taniec w kulturze
fizycznej, studia pierwszego stopnia

Działając na podstawie § 26 pkt. 5 Regulaminu Studiów Akademii Wychowania Fizycznego im. Eugeniusza Piaseckiego w Poznaniu zarządzam, co następuje:

§ 1

Studentów kierunku *sport*, studia pierwszego stopnia, którzy rozpoczęli kształcenie w roku akademickim 2025/2026, obowiązują następujące zagadnienia egzaminu dyplomowego:

Przedmioty ogólne, podstawowe i kierunkowe

1. Omów znaczenie wykorzystania biologicznych aspektów dojrzewania dzieci i młodzieży w treningu sportowym na przykładzie wybranych koncepcji (np. bio-banding, LTAD).
2. Przedstaw i opisz model struktury zdolności motorycznych według J. Raczka.
3. Wymień i opisz główne typy włókien mięśniowych.
4. Mięsień wielostawowy, wieloaktonowy i wielogłowy — omów ich działanie i podaj przykłady.
5. Adaptacja i superkompensacja w sporcie — wyjaśnij pojęcia oraz wymień i opisz ich rodzaje.
6. Wyjaśnij, na czym polega współpraca pomiędzy grupami mięśni agonistów i antagonistów. Podaj przykład.
7. Czym różni się względna siła mięśniowa od bezwzględnej siły mięśniowej?
8. Scharakteryzuj pojęcia „wydolność” i „wytrzymałość” oraz wskaż różnice między nimi.
9. Wymień grupy i podaj przykłady predyspozycji motorycznych człowieka.
10. Wymień i opisz predyspozycje koordynacyjne (KZM).
11. Wymień i opisz główne funkcje sportu.
12. Czym jest motoryczność człowieka? Podaj i opisz jej główne składowe.
13. Zdefiniuj pojęcie „Sport” — omów jego istotę, podstawowe funkcje i miejsce w systemie kultury fizycznej.
14. Wyjaśnij, dlaczego zasada systematyczności i stopniowania obciążeń ma kluczowe znaczenie dla trwałego rozwoju formy sportowej.
15. Trening sportowy a lekcja wychowania fizycznego — wskaż podobieństwa i różnice.
16. Scharakteryzuj poziomy koordynacji ruchowej według kryterium czasu, przestrzeni i warunków zewnętrznych.

17. Sprawność fizyczna a sprawność motoryczna — podaj i opisz różnice.
18. Przedstaw podział urazów i kontuzji.
19. Zachowania fair play w rywalizacji sportowej a życie społeczne — omów zależności.
20. Podaj zasady kształtowania odporności psychicznej sportowców.
21. Wymień i opisz metody zwiększania zawartości glikogenu w organizmie zawodnika (tzw. superkompensacja glikogenu).
22. Wymień podstawowe wskaźniki hemodynamiczne oraz podaj ich definicję, wartości spoczynkowe i wysiłkowe.
23. Wymień i opisz zagrożenia związane z warunkami pogodowymi w górach, z uwzględnieniem pór roku.
24. Opisz rodzaje skurczów mięśniowych.
25. Przedstaw społeczno-wychowawcze wartości uprawiania sportu.
26. Przedstaw normy zapotrzebowania na białko, węglowodany i tłuszcze u sportowców trenujących różne dyscypliny sportu.
27. Wymień i opisz podstawowe wzorce ruchowe.
28. Wymień dziesięć korzyści wynikających z uprawiania sportu przez dzieci i młodzież.
29. Omów schemat postępowania w przypadku nagłego zatrzymania krążenia.
30. Wyjaśnij, dlaczego trening sportowy określany jest jako proces pedagogiczny.
31. Przedstaw strukturę treningu sportowego według H. Sozańskiego.
32. Opisz, czym jest periodyzacja treningu i scharakteryzuj jej odmiany.
33. Opisz specyficzne zasady treningu sportowego.
34. Czym jest system szkolenia sportowego? Wymień i opisz jego elementy strukturalne.
35. Nawyki czuciowo-ruchowe — wymień i opisz ich rodzaje oraz podaj przykłady w sporcie.
36. Podaj zasady organizacji wycieczki rowerowej lub treningu z wykorzystaniem rowerów.
37. Opisz cele, zadania i główne kierunki oddziaływania treningu sportowego na poszczególnych etapach szkolenia według H. Sozańskiego.
38. Dlaczego kształtowanie sprawności fizycznej w treningu dzieci i młodzieży wymaga szczególnej uwagi oraz ma istotne znaczenie dla przyszłej specjalizacji?
39. Przedstaw zasady treningu szybkości.
40. Opisz, na czym polega kontrola w procesie treningowym oraz jakie stosuje się jej rodzaje.
41. Przedstaw zasady treningu koordynacji ruchowej.
42. Co to jest dekalog narciarza i snowboardzisty oraz jakie ma znaczenie dla bezpiecznego poruszania się po stokach narciarskich?
43. Przedstaw metodykę kształtowania szybkości (zasady, metody).
44. Wskaż, jakimi przesłankami należy kierować się przy doborze środków treningowych w szkoleniu dzieci i młodzieży.
45. Przedstaw metodykę kształtowania wytrzymałości (cele, metody).
46. Opisz zależność między oporem zewnętrznym a prędkością skracania się mięśnia (teoria A. V. Hilla).
47. Podaj i opisz techniki treningu mentalnego stosowane w sporcie.

48. Podaj i opisz podstawowe systemy energetyczne odpowiedzialne za resyntezę ATP.
49. Przedstaw metodykę kształtowania siły mięśniowej (cele, metody).
50. Scharakteryzuj metodyczne zasady kształtowania koordynacyjnych zdolności motorycznych (KZM).
51. Przedstaw formy nauczania stosowane w zespołowych grach sportowych.
52. Czym jest etapizacja procesu szkolenia sportowego?
53. Opisz strukturę rozgrzewki w jednostce treningowej o charakterze wszechstronnym.
54. Czym jest siła koncentryczna, a czym siła ekscentryczna? Wyjaśnij i podaj przykłady.
55. Podaj i opisz metody nauczania techniki ruchu.
56. Wyjaśnij różnicę między obciążeniem zewnętrznym a wewnętrznym podczas wykonywania wysiłku fizycznego.
57. Omów wpływ treningu o charakterze wytrzymałości beztlenowej na sprawność układu krążenia i układu oddechowego.
58. Czym jest odnowa biologiczna w sporcie? Przedstaw podział metod i środków.
59. Scharakteryzuj strukturę czasową treningu sportowego.
60. Opisz istotę oraz etapy procesu szkolenia sportowego według koncepcji Long-Term Athlete Development (LTAD).

Przedmioty specjalnościowe/specjalistyczne

1. Wymień i scharakteryzuj kary indywidualne, które może otrzymać zawodnik za grę niezgodną z przepisami podczas meczu hokeja na trawie, piłki ręcznej oraz piłki nożnej.
2. Wymień i scharakteryzuj główne mięśnie działające podczas wykonywania „podciągania na drążku” w różnych wariantach chwytu.
3. Czym jest plyometria i czemu służy?
4. Przedstaw podział metod treningu siły mięśniowej z metodycznego punktu widzenia.
5. Przedstaw dwa przykłady gier zadaniowych mających na celu doskonalenie różnych technik finalizacji akcji ofensywnych, które można zastosować zarówno w treningu hokeja na trawie, jak i piłki nożnej.
6. Przedstaw klasyfikację obciążeń treningowych w obszarach informacyjnym i energetycznym.
7. Scharakteryzuj pojęcie obciążenia treningowego, jego składowe oraz sposób kwantyfikacji.
8. Opisz, na czym polega tlenowy trening interwałowy (AIT).
9. Wymień i opisz przykłady (minimum trzy) różnych ćwiczeń siłowych angażujących mięśnie tułowia.
10. Przedstaw systematykę ćwiczeń w nauczaniu wybranej techniki pływania.
11. Scharakteryzuj makrocykl treningowy w swojej dyscyplinie sportu (specjalizacji).
12. Podaj po jednym przykładzie gry (z dowolnej zespołowej gry sportowej) dla następujących jej rodzajów: gra pomocnicza, uproszczona, szkolna i właściwa.
13. Wyjaśnij zasady przyznawania punktów w trzech spośród pięciu podstawowych zespołowych gier sportowych. Wskaż sytuacje, w których sędzia uznaje zdobycie punktu

- (lub bramki), oraz wyjaśnij okoliczności, w których możliwe jest uzyskanie więcej niż jednego punktu w jednej akcji.
14. Jakie dane diagnostyczne można uzyskać na podstawie oznaczenia kortyzolu i/lub testosteronu we krwi sportowców?
 15. Czym jest tzw. „martwy punkt” w treningu wytrzymałościowym?
 16. W jaki sposób wyłania się zwycięzca meczu w sytuacji, gdy w przepisowym czasie gry nie można go wskazać? Podaj przykłady w trzech spośród pięciu podstawowych zespołowych gier sportowych.
 17. Przedstaw zależność między liczbą powtórzeń ćwiczenia w serii (RM) a rozwijaną cechą układu mięśniowego.
 18. Podaj, kiedy występuje aut podczas gry w trzech wybranych zespołowych grach sportowych (piłka ręczna, koszykówka, siatkówka, hokej na trawie, piłka nożna).
 19. Opisz relacje między składowymi obciążeniami treningowego w metodach przerywanych.
 20. Przedstaw specyfikę i zasady współpracy zespołowej w ataku i w obronie w trzech wybranych zespołowych grach sportowych.
 21. Omów wpływ treningu o charakterze wytrzymałości tlenowej na sprawność układu krążenia i układu oddechowego.
 22. Omów podobieństwa i różnice w zasadach rozpoczynania oraz wznowiania gry w piłce nożnej, hokeju na trawie, koszykówce i siatkówce.
 23. Opisz metodykę nauczania wybranego elementu technicznego w dwóch spośród zespołowych gier sportowych (piłka ręczna, koszykówka, siatkówka, hokej na trawie, piłka nożna).
 24. Omów znaczenie mleczanu (LA) w diagnostyce sportowej. Podaj charakterystyczne stężenia mleczanu w spoczynku, na progu przemian anaerobowych (PPA) oraz podczas wysiłku maksymalnego.
 25. Wskaż i scharakteryzuj kluczowe elementy techniczne warunkujące skuteczne działania zespołowe w trzech wybranych grach zespołowych.
 26. Scharakteryzuj zakresy intensywności wysiłku fizycznego według H. Sozańskiego w kontekście celu treningu.
 27. Scharakteryzuj model wysiłku startowego w swojej dyscyplinie sportu (specjalizacji) według kryterium motorycznego i fizjologicznego.
 28. Wymień i scharakteryzuj główne mięśnie zaangażowane podczas uginania ramion w podporze przodem — „pompka”.
 29. Podaj czas trwania meczu w piłce ręcznej, piłce nożnej, koszykówce, piłce siatkowej i hokeju na trawie (dotyczy rozgrywek seniorskich).
 30. Wymień i scharakteryzuj główne mięśnie działające podczas wykonywania „przysiadów”.

§ 2

Studentów kierunku *wychowanie fizyczne*, studia pierwszego stopnia, którzy rozpoczęli kształcenie w roku akademickim 2025/2026, obowiązują następujące zagadnienia egzaminu dyplomowego:

Przedmioty ogólne, podstawowe i kierunkowe

1. Zinterpretuj sformułowanie: wychowanie fizyczne jest kursem propedeutycznym kultury fizycznej.
2. Wykaż znaczenie kształtowania postawy prosomatycznej w procesach wychowania i kształcenia fizycznego.
3. Wymień i opisz główne funkcje sportu.
4. Wymień i krótko opisz etapy procesu szkolenia sportowego według koncepcji LTAD (Long Term Athlete Development).
5. Omów poszczególne rodzaje odpowiedzialności prawnej za naruszenie obowiązków zawodowych nauczyciela.
6. Czym jest plagiat i jakie są jego rodzaje oraz konsekwencje w przypadku popełnienia tego czynu?
7. Jak współczesna szkoła winna realizować treści związane z edukacją olimpijską? Proszę powołać się na zapisy podstawy programowej z wychowania fizycznego oraz podać przykłady do realizacji w procesie kształcenia.
8. Schemat postępowania w nagłym zatrzymaniu krążenia.
9. Czym różnią się pod względem budowy tkanka mięśniowa poprzecznie prążkowana szkieletowa i sercowa oraz w jaki sposób regenerują się te rodzaje tkanek?
10. Czym są odruchy warunkowe i jakie jest ich znaczenie w działalności sportowej człowieka?
11. Wymień i scharakteryzuj (podaj lokalizację i funkcję) mięśnie, które odpowiedzialne są za ruchy w płaszczyźnie strzałkowej w stawie kolanowym (np. podczas kopnięcia piłki). Wyjaśnij działanie koncentryczne i ekscentryczne mięśni w trakcie wykonywania takiego ruchu.
12. Wymień i scharakteryzuj mięśnie działające podczas skłonów tułowia w przód i w tył.
13. Budowa somatyczna człowieka i jej rola w wychowaniu fizycznym.
14. Badanie składu ciała w praktyce nauczyciela wychowania fizycznego.
15. Omów strukturę motoryczności człowieka i miejsce zdolności motorycznych w tej strukturze.
16. Omów trzy grupy determinantów przebiegu i efektów procesu nauczania-uczenia się czynności ruchowych.
17. Podział aminokwasów białkowych i ich rola w sporcie. Znaczenie aminokwasu ograniczającego.
18. Pozyskiwanie energii w przemianach tlenowych i beztlenowych w organizmie człowieka.
19. Kinematyczna charakterystyka wzorca chodu.

20. Charakterystyka związku pomiędzy siłą rozwijaną przez mięsień w warunkach izometrii a długością mięśnia.
21. Omów rodzaje profilaktyki chorób cywilizacyjnych oraz podaj kilka przykładów działań w zakresie każdego z nich, wskazując rolę nauczyciela wychowania fizycznego, jeśli to możliwe.
22. Omów pojęcie zdrowia i jego uwarunkowania w kontekście całozyciowej troski o ciało i zdrowie.
23. Wymień czynniki występujące w środowisku pracy nauczycieli, które w sposób negatywny wpływają na funkcjonowanie narządu głosu.
24. Podaj klasyfikację wysiłków fizycznych oraz scharakteryzuj kryteria podziału.
25. Omów fizjologiczny mechanizm oraz rodzaje skurczów mięśniowych.
26. Podstawowe zasady higieniczne tworzenia planu zajęć dydaktyczno-wychowawczych.
27. Podstawowe zasady higieny snu.
28. Wkład prof. Eugeniusza Piaseckiego w kształcenie kadr dla potrzeb kultury fizycznej w Poznaniu.
29. Omów zasady przewodzenia sygnałów w neuronach i rolę osłonek mielinowych.
30. Zdefiniuj pojęcie receptora. Zlokalizuj i opisz najważniejsze proprioceptory.
31. Scharakteryzuj zasady budowy oraz toki lekcji wychowania fizycznego.
32. Scharakteryzuj system wychowania fizycznego w Polsce oraz podstawę programową w zakresie wychowania fizycznego, plan pracy i program nauczania – omów zależności.
33. Omów różnice w pracy nauczyciela wychowania fizycznego na poszczególnych etapach edukacji.
34. Ocena z wychowania fizycznego – podstawa prawna, przedmiot, kryteria i narzędzia.
35. Przedstaw możliwości wykorzystania różnych metod oraz sposobów organizacji pracy podczas efektywnego prowadzenia lekcji wychowania fizycznego.
36. Omów zasady organizacji obozów rekreacyjno-sportowych. Uwzględnij zasady bezpieczeństwa, doboru form aktywności fizycznej i planowania.
37. Omów sposoby komunikacji i organizacji podczas lekcji narciarskiej lub snowboardowej dla dzieci i dorosłych i wskaż jakie ma to znaczenie dla bezpieczeństwa w górach.
38. Omów kompetencje współczesnego nauczyciela.
39. Scharakteryzuj cechy i zmieniające się funkcje współczesnej rodziny.
40. Scharakteryzuj na czym polega podejście do interakcji dorosły-dziecko „pozytywna dyscyplina”.
41. Przedstaw zasady skutecznej komunikacji z dzieckiem na etapie wczesnoszkolnym.
42. Podaj najważniejsze przyczyny niepowodzeń szkolnych i wskaż środki zaradcze służące ich eliminacji.
43. Wykaż na czym polega znaczenie kontroli i oceny dla skuteczności pracy nauczyciela.
44. W jaki sposób nauczyciel może zapobiegać wypaleniu zawodowemu. Sformułuj rady dla wypalonego nauczyciela.

45. Które z problemów doświadczanych przez nauczyciela na starcie zawodowym są szczególnie trudne i dlaczego? Jak można poradzić sobie z tymi problemami?
46. Określ czym jest samoocena i jak można ją kształtować w pracy z młodymi sportowcami.
47. Jak można zaspakajać wybrane potrzeby psychologiczne biorąc udział w aktywności sportowej?
48. Przedmiot i zadania psychologii jako nauki i możliwości jej wykorzystania w aktywności fizycznej.
49. Procesy poznawcze i ich znaczenie w aktywności fizycznej.
50. Metodyka nauczania podstawowych elementów gimnastycznych (technika, błędy asekuracja).
51. Gimnastyczne ćwiczenia stosowane, wykonywane na lekcjach wychowania fizycznego.
52. Kształtowanie wytrzymałości ogólnej w formie gier i zabaw lekkoatletycznych.
53. Przedstaw etapy organizacji zawodów lekkoatletycznych dla dzieci szkół integracyjnych.
54. Systematyka ćwiczeń w nauczaniu wybranej techniki pływania.
55. Scharakteryzuj czynniki warunkujące pływalność ciała człowieka.
56. Opisz sposób wykonania dowolnego elementu technicznego w dwóch wybranych grach sportowych (piłka ręczna, koszykówka, piłka siatkowa, hokej na trawie, piłka nożna).
57. Opisz systematykę ćwiczeń w nauczaniu dowolnego elementu technicznego w zespołowych grach sportowych (piłka ręczna, koszykówka, piłka siatkowa, hokej na trawie, piłka nożna).
58. Scharakteryzuj zabawę ruchową, grę ruchową, grę drużynową, grę sportową oraz przedstaw rodzaje zabaw i gier ruchowych. Podaj przykłady ich wykorzystania podczas lekcji wychowania fizycznego.
59. Wymień i scharakteryzuj wady kręgosłupa w płaszczyźnie strzałkowej oraz wskaż sporty niewskazane w poszczególnych wadach.
60. Wymień i scharakteryzuj wady kończyn dolnych (kolan i stóp) oraz wskaż sporty niewskazane w poszczególnych wadach.

Przedmioty specjalnościowe/specjalistyczne

Edukacja przygodowa

1. Opisz optymalne warunki do przebiegu szkoleń outdoorowych.
2. Przedstaw przykładowe formy aktywności (gry, akcje, interakcje zadania), które wykorzystuje się w edukacji przygodowej.
3. Omów cechy charakterystyczne szkoleń outdoorowych.
4. Przedstaw wybrane kompetencje trenera szkoleń outdoorowych.
5. Wymień zastosowanie szkoleń outdoorowych (do kogo mogą być skierowane?).
6. Wyjaśnij na czym polega refleksyjność i jak wiąże się z uczeniem się przez doświadczenie (ang. experiential learning).
7. Jakie znaczenie, w kontekście uczenia się przez doświadczenie (ang. Experiential learning), ma relacja z nauczycielem/facylitorem?

8. Wyjaśnij różnicę między tradycyjnym sposobem uczenia się opartym na „mechanicznym” zapamiętywaniu zadanego materiału a tak zwanym uczeniem się głębokim (ang. significant learning).
9. Jak można postrzegać ćwiczenia terenowe, obozy letnie i zimowe oraz inne zajęcia praktyczno-teoretyczne w kontekście uczenia się przez doświadczenie?
10. Proszę przedstawić po krótku zdarzenie życiowe (własne lub innej osoby), które Pani/Pana zdaniem jest dobrą ilustracją uczenia się przez doświadczenie i wyjaśnić dlaczego Pani/Pan tak uważa.
11. Omów, na czym polega proces tworzenia się grupy.
12. Wymień i scharakteryzuj role grupowe.
13. Podaj potencjalne trudności jakie mogą wystąpić podczas współpracy w grupie.
14. Jak jest rola prowadzącego w poszczególnych fazach rozwoju grupy?
15. Jakie znaczenie mają normy i w jakich sytuacjach są niezbędne?
16. Opisz na przykładzie zasady uczestnictwa w miejskiej grze fabularnej.
17. Omów walory edukacyjne płynące z uczestnictwa w miejskich grach fabularnych.
18. Przedstaw etapy tworzenia gry miejskiej na przykładzie Questu.
19. Opisz zasady uczestnictwa w grze Geocaching.
20. Omów główne korzyści z uczestnictwa w grze Geocaching.
21. Na czym polega terenowa gra fabularna – podaj przykładowy scenariusz.
22. Podaj sposoby wykorzystania mapy do biegów na orientację w organizacji terenowej gry fabularnej.
23. Podaj przykłady aplikacji na urządzenia mobilne w kontekście ich wykorzystania w terenowych grach fabularnych.
24. Przedstaw przykładowy scenariusz gry fabularnej z wykorzystaniem kajaków.
25. Podaj przykładowe zastosowanie lin oraz specjalistycznego sprzętu wspinaczkowego w grach terenowych.
26. Przedstaw zadanie rozwijające współdziałanie w grupie, realizowane zimą w warunkach górskich oraz wymagające wykorzystanie orientacji w terenie.
27. Omów zasady bezpieczeństwa stosowane podczas zajęć ruchowych realizowanych w warunkach zimowych w górach.
28. Omów zasady stosowane podczas organizacji planowanego i przymusowego biwaku zimowego.
29. Omów przygotowanie (m.in. kondycyjne, sprzęt i ubiór) stosowane w wyprawach górskich zimą.
30. Rodzaje zagrożeń występujących zimą w górach oraz postępowanie podczas wypadku.

Adaptowana aktywność fizyczna

1. Wychowanie fizyczne adaptowane/specjalne oraz uczeń ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi (podaj definicję i podstawę prawną).
2. Wymień formy kształcenia specjalnego w Polsce dostępne dla dzieci i młodzieży z niepełnosprawnością/specjalnymi potrzebami edukacyjnymi.
3. Omów Indywidualny Program Edukacyjno-Terapeutyczny (IPET) dla ucznia ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi.
4. Zasady bezpieczeństwa podczas prowadzenia zajęć z osobami niesłyszącymi.
5. Wyjaśnij pojęcie integracja i inkluzja w kontekście wychowania fizycznego.
6. Scharakteryzuj ruch Olimpiad Specjalnych w kontekście adaptowanej aktywności fizycznej.
7. Zasady komunikacji i instruktażu dostosowane do osób z niepełnosprawnością intelektualną. Co to jest komunikacja wspomagana i alternatywna?
8. Stopnie, etiologia i funkcjonowanie osób z niepełnosprawnością intelektualną.
9. Zasady indywidualizacji i adaptacji ćwiczeń w zależności od stopnia niepełnosprawności intelektualnej.
10. Adaptacja gier i zabaw ruchowych dla osób z niepełnosprawnością intelektualną.
11. Wymień dyscypliny letnich i zimowych Igrzysk Paralimpijskich i omów możliwość ich wykorzystania na lekcji adaptowanego wychowania fizycznego (omów na przykładzie wybranej jednej dyscypliny letniej i jednej zimowej).
12. Podaj i omów przykład aktywności sportowej/rekreacyjnej dostosowanej do specjalnych potrzeb uczniów z dysfunkcjami narządu ruchu (do wykorzystania podczas lekcji i w czasie wolnym).
13. Wymień międzynarodowe i polskie organizacje promujące i realizujące ofertę adaptowanej aktywności fizycznej skierowanej do osób z uszkodzeniem narządu ruchu.
14. Opisz budowę i sposób korzystania z adaptowanego sprzętu sportowego: wózek do rugby, wózek do tenisa, handbike, mono-ski.
15. Omów medyczne skutki urazu rdzenia kręgowego (URK) i ich wpływ na możliwości podejmowania adaptowanej aktywności fizycznej przez osoby po URK.
16. Etapy nauczania ruchu osób niewidomych.
17. Zasady bezpieczeństwa podczas prowadzenia zajęć z osobami niewidomymi.
18. Przeciwwskazania do podejmowania aktywności fizycznej u osób niesłyszących.
19. Kompensacja zmysłu wzroku.
20. Formy adaptacji dyscyplin sportowych dla potrzeb i możliwości osób niewidomych.
21. Na czym polega klasyfikacja funkcjonalna w sporcie paralimpijskim? Scharakteryzuj proces klasyfikacji funkcjonalnej na przykładzie paralimpijskiej dyscypliny indywidualnej i zespołowej.
22. Przedstaw metodykę nauczania techniki jazdy aktywnym wózkiem inwalidzkim. Omów techniki wjazdu/zjazdu wózkiem po schodach.

23. Opisz możliwości udziału osób niepełnosprawnych ruchowo w adaptowanych sportach wodnych (narciarstwo wodne, nurkowanie).
24. Opisz możliwości udziału osób niepełnosprawnych ruchowo w adaptowanych sportach lotniczych (szybownictwo, paralotniarstwo).
25. Na czym polega adaptacja przepisów gry w adaptowanych zespołowych grach sportowych: koszykówka na wózkach, rugby na wózkach, ampfutbol.
26. Podaj definicję rozwoju oraz stref rozwoju i omów ich wzajemny związek (przykłady zaburzeń) oraz opisz etapy, okresy i fazy w rozwoju osobniczym człowieka.
27. Omów pojęcie niepełnosprawności rozwojowej.
28. Omów zasady klasyfikowania uczniów na potrzeby wychowania fizycznego (rodzaje grup na zajęciach wychowania fizycznego).
29. 29 Przedstaw charakterystykę interwencji terapeutycznej opartej na dowodach naukowych (ang. evidence-based practice).
30. Opisz/scharakteryzuj przykład metody wspierania rozwoju osób ze specjalnymi potrzebami (metoda Integracji Sensorycznej lub metoda Bilateralnej Integracji).

§ 3

Studentów kierunku turystyka i rekreacja, studia pierwszego stopnia, którzy rozpoczęli kształcenie w roku akademickim 2025/2026, obowiązują następujące zagadnienia egzaminu dyplomowego:

Przedmioty ogólne, podstawowe i kierunkowe

1. Dokonaj podziału pozycji wyjściowych do ćwiczeń kształtujących.
2. Omów fizjologiczne podstawy treningu fizycznego człowieka.
3. Omów funkcje błonnika pokarmowego w organizmie człowieka.
4. Omów funkcje czasu wolnego, ich potencjał wychowawczy.
5. Omów funkcje i dysfunkcje współczesnej turystyki.
6. Omów koncepcje motywacyjne wyjaśniające udział w aktywności rekreacyjno-turystycznej.
7. Omów obecne trendy przy tworzeniu stron internetowych.
8. Omów obowiązki i prawa pilota wycieczek.
9. Omów podstawowe metody i techniki badania rynku turystycznego.
10. Omów podstawowe obowiązki pracownika i pracodawcy.
11. Omów podstawowe założenia metodyczne, istotne w rekreacji fizycznej – formy, metody i środki działania, które wykorzystuje w pracy instruktor rekreacji.
12. Omów procedurę „check in” i „check out” gościa hotelowego.
13. Omów system planowania przestrzennego w Polsce.

14. Omów teorie wyjaśniające znaczenie potrzeb w życiu człowieka biorącego udział w aktywności rekreacyjnej.
15. Omów uniwersalne zasady sporządzania oficjalnych pism i maili.
16. Omów zagadnienie: komunikowanie się w organizacji.
17. Omów zagadnienie: rodzina jako mała grupa społeczna, uczestnicząca w turystyce i rekreacji.
18. Omów zagadnienie: segmentacja rynku turystycznego/rekreacyjnego – pojęcie, kryteria segmentacji, przykłady segmentacji.
19. Omów zagadnienie: witaminy antyoksydacyjne i ich funkcje w organizmie człowieka.
20. Omów zagadnienie: zabawa i rozrywka w kontekście czasu wolnego różnych grup wiekowych.
21. Omów zasady obsługi klienta w biurze podróży, w tym elementy typowej rozmowy sprzedażowej.
22. Omów zasady programowania imprez turystycznych z uwzględnieniem różnych grup docelowych.
23. Omów znaczenie skutecznego radzenia sobie ze stresem z wykorzystaniem udziału w działalności rekreacyjno-turystycznej.
24. Omów źródła informacji geograficzno-turystycznej – przykłady, zastosowanie.
25. Omów, jakie cechy charakteru i bariery wewnętrzne uniemożliwiają dobrą komunikację międzykulturową?
26. Omów, jakie elementy składają się na efektywne wystąpienie publiczne oraz wskaż, w jaki sposób należy dostosować treść i sposób prezentacji do zróżnicowanej publiczności (np. eksperci, młodzież, osoby niezwiązane z tematem).
27. Omów, jakie pozytywne, a jakie negatywne, skutki przyniosła światu i ludzkości Epoka Wielkich Odkryć Geograficznych.
28. Omów, jakie warunki muszą zostać spełnione, by poprawnie i bezpiecznie zorganizować wycieczkę w ramach turystyki aktywnej, omów na przykładzie turystyki rowerowej.
29. Podaj główne zasady zachowania zdrowia.
30. Podaj pięć zasad dobrze przygotowanej prezentacji w dowolnym narzędziu do tworzenia prezentacji multimedialnych (np. Power Point) lub programie graficznym (np. Canva).
31. Pogrupuj i przedstaw obiekty wpisane w Polsce na listę: Światowego Dziedzictwa Przyrodniczego i Kulturowego UNESCO według klasyfikacji walorów krajoznawczych.
32. Przedstaw na wybranym przykładzie wartości zdrowotne i edukacyjne gier terenowych oraz wielostronności ich oddziaływania na organizm rekreanta i turysty.
33. Przedstaw przyrodnicze walory Polski.
34. Scharakteryzuj czynniki determinujące zachowania wolnoczasowe.
35. Scharakteryzuj fizjologiczne przystosowanie organizmu do wysiłku fizycznego o różnorodnej charakterystyce.
36. Scharakteryzuj lądowe ekosystemy świata: bioróżnorodność, problemy środowiskowe.

37. Scharakteryzuj podstawowe rekreacyjne odmiany koszykówki. Podaj najważniejsze zasady i reguły każdej z odmian gry.
38. Scharakteryzuj podstawowe rodzaje obiektów hotelarskich oraz system kategoryzacji obiektów obowiązujący w Polsce.
39. Scharakteryzuj proces globalizacji w turystyce, hotelarstwie i rekreacji.
40. Scharakteryzuj rynek turystyczny i jego elementy (popyt, podaż, cena).
41. Scharakteryzuj style kierowania.
42. Scharakteryzuj wodne ekosystemy świata: bioróżnorodność, problemy środowiskowe.
43. Scharakteryzuj zagadnienie: produkt turystyczny – podaj koncepcję i definicję, strukturę produktu, (poziomy) produktu, przykłady produktów turystycznych.
44. Scharakteryzuj zagospodarowanie turystyczne, uwzględniając różne formy turystyki.
45. Wyjaśnij ekonomiczne znaczenie turystyki i rekreacji.
46. Wyjaśnij model zachowań rynkowych konsumentów i ich uwarunkowania makro- i mikroekonomiczne.
47. Wyjaśnij pojęcie i wymień funkcje zarządzania.
48. Wyjaśnij problem determinizmu i wolnej woli: Czy człowiek jest wolny?
49. Wyjaśnij, czym jest E-marketing w turystyce i rekreacji – zdefiniuj pojęcie, wskaż narzędzia, omów znaczenie.
50. Wyjaśnij, czym jest wirtualna rzeczywistość i podaj przykłady jej wykorzystania w sektorze turystycznym i rekreacyjnym.
51. Wyjaśnij, czym są szlaki turystyczne i dlaczego są specyficznym produktem krajoznawczym.
52. Wyjaśnij, jaką rolę odgrywa menedżer w turystyce.
53. Wyjaśnij, jakie znaczenie odgrywa kultura w turystyce.
54. Wyjaśnij, na czym polega mobbing i jak może być powiązany z osobowością autorytarną.
55. Wymień epoki historyczne, podaj ich ramy czasowe oraz przypisane do nich style w sztuce i architekturze.
56. Wymień i scharakteryzuj formy ochrony przyrody w Polsce.
57. Wymień i scharakteryzuj sposoby oceny wydolności fizycznej człowieka.
58. Wymień najważniejsze uwarunkowania rozwoju turystyki – ekonomiczne, społeczne, polityczne, kulturowe i przyrodnicze.
59. Wymień trzy typy wykresów, za pomocą których można zaprezentować dochód firmy w pięciu kolejnych latach.
60. Wymień zabytki miasta Poznania znajdujące się na Trakcie Królewsko-Cesarskim, z przyporządkowaniem do odpowiednich stylów architektonicznych i epok historycznych.

Przedmioty specjalnościowe/specjalistyczne

Menedżer hotelarstwa i gastronomii

1. Etyka pracownika hotelu.

2. Jak otworzyć gospodarstwo agroturystyczne – ramy administracyjno-prawne.
3. Jaka jest relacja pomiędzy usługami rekreacyjnymi a standaryzacją obiektów noclegowych?
4. Menu – definicja, funkcje, inżynieria.
5. Metody i rodzaje obsługi w zakładzie gastronomicznym.
6. Motywacja pracowników do pracy w zakładzie gastronomicznym.
7. Omów elementy składowe usług rekreacyjnych.
8. Omów zagrożenie jakości w usługach hotelarskich.
9. Organizacja pracy służb hotelowych.
10. Planowanie realizacji projektu.
11. Podstawowe obowiązki prawne związane z wykonywaniem zawodu hotelarza.
12. Przedstaw klasyfikację zakładów gastronomicznych.
13. Przedstaw najbardziej optymalny dobór win w zależności od typu dań.
14. Przedstaw rodzaje śniadań hotelowych i ich menu.
15. Przedstaw system HACCP (Hazard Analysis and Critical Control Points System) – najistotniejsze elementy i warunki wstępne jego wdrożenia.
16. Scharakteryzuj ważniejsze uzdrowiska w Polsce.
17. Scharakteryzuj zasady obowiązujące na przyjęciu koktajlowym.
18. Składniki i poziomy produktu agroturystycznego.
19. Wyjaśnij istotę finansów i rachunkowości w obiektach hotelarsko-gastronomicznych.
20. Wyjaśnij metodę segmentacji rynku hotelarskiego i gastronomicznego oraz wymień kryteria segmentacji.
21. Wyjaśnij, jakie są różnice między głównymi formami turystyki zdrowotnej: turystyką uzdrowiskową, wellness & spa oraz turystyką medyczną?
22. Wymagania dotyczące uczestników zespołu projektowego.
23. Wymień i scharakteryzuj instrumenty promocji (promotion-mix) i ich zastosowanie w hotelarstwie i gastronomii.
24. Wymień i scharakteryzuj komponenty marketingu mix (konceptcja 7 P) w hotelarstwie i gastronomii.
25. Wymień i scharakteryzuj systemy hotelowe w Polsce i świecie.
26. Wymień i scharakteryzuj środki gospodarcze w obiekcie hotelarsko-gastronomicznym.
27. Wymień i scharakteryzuj źródła finansowania działalności obiektów hotelarsko-gastronomicznych.
28. Wymień podstawowe zasady zachowania przy stole w kulturze polskiej.
29. Zarządzanie interesariuszami projektu.
30. Zasady odpowiedzialności cywilnej hotelarza.

Rekreacja

1. Co oznacza pojęcie: wskaźnik antropometryczny? Podaj i opisz przynajmniej jeden przykład zastosowania wybranego wskaźnika w praktyce.
2. Dlaczego nordic walking jest wszechstronną formą aktywności ruchowej?
3. Dlaczego sport jest uważany za jedno z najważniejszych zjawisk społecznych w kulturze człowieka?
4. Dokonaj prezentacji wybranych zadań realizowanych dla różnych grup wiekowych w warunkach terenowych według założonego stopnia trudności.
5. Gry miejskie (plenerowe) jako innowacyjne produkty turystyczne – przykłady zastosowania.
6. Istota imprezy rekreacyjnej i etapy jej organizacji.
7. Jakie są walory poznawcze (turystyczne) uprawiania narciarstwa i snowboardu?
8. Jakie są zależności pomiędzy rekreacją a pracą?
9. Jakie zasady ekonomiczne mają zastosowanie w rekreacji?
10. Jakie znaczenie dla organizmu ma niska temperatura w górach podczas wysiłku fizycznego?
11. Omów najistotniejsze zasady ćwiczeń oraz zalecane formy aktywności dla osób z nadmierną masą ciała.
12. Omów zasady planowania i programowania działalności rekreacyjnej w różnych środowiskach (miejscu zamieszkania, ośrodku wczasowym, zakładzie pracy, hotelu).
13. Opisz najważniejsze zasady wykonywania pomiarów antropometrycznych.
14. Opisz rolę zabaw i gier ruchowych w podtrzymywaniu sprawności fizycznej ogólnej osób w wieku starszym.
15. Opisz walory miejskiej turystyki rowerowej.
16. Opisz, podając przykłady, proces kształcenia motorycznego w rekreacji fizycznej.
17. Podaj kategorie informacji, które powinien zawierać ramowy program zajęć rekreacji fizycznej dla osób z niepełnosprawnością (tzw. recepta ruchowa).
18. Podaj przykład sportu polskiego, który można wykorzystać (lub już się wykorzystuje) jako element promujący region turystyczny.
19. Przedstaw propozycje gier terenowych i miejskich dla różnych grup wiekowych, wskaż ich edukacyjny charakter.
20. Scharakteryzuj podstawowe metody pomiaru aktywności i sprawności fizycznej różnych grup wiekowych wykorzystywane w rekreacji.
21. Scharakteryzuj grę w snookera i bilarda – wskaż różnice.
22. Scharakteryzuj pożądane efekty treningu zdrowotnego w płaszczyźnie psychicznej, społecznej oraz zdrowia fizycznego.
23. W jaki sposób rekreacja wpływa na rozwiązywanie konfliktów społecznych i zawodowych?
24. Wskaż różnice pomiędzy tańcami regionalnymi a narodowymi.
25. Wyjaśnij rolę imprez rekreacyjnych w promocji zdrowego stylu życia.
26. Wymień i opisz, na konkretnych przykładach, podstawowe funkcje rekreacji osób z niepełnosprawnością.

27. Wymień i opisz zabawy kręglarskie możliwe do realizacji w rekreacji ruchowej.
28. Wymień i opisz zachowania zdrowotne, w tym zachowania prozdrowotne sprzyjające zdrowiu oraz zachowania ryzykowne zagrażające zdrowiu.
29. Zaprezentuj przykłady zabaw i gier ruchowych kształtujących wybrane zdolności motoryczne człowieka.
30. Zdefiniuj pojęcie folkloru, opisz jeden wybrany region folklorystyczny.

Turystyka przygodowa

1. Cechy projektu outdoorowego.
2. Charakterystyka uczestników turystyki przygodowej.
3. Edukacja przygodowa – charakterystyka i znaczenie pojęcia.
4. Etapy zarządzania projektami turystycznymi.
5. Fotografia dokumentalna – motywy, specyfika.
6. Fotografia w świecie social mediów.
7. Kompetencje międzykulturowe w projektach outdoorowych.
8. Kwalifikacje i kompetencje pilotów i przewodników turystyki trampingowej.
9. Metody oceny atrakcyjności i trudności tras turystycznych dla różnych grup odbiorców.
10. Metody oceny atrakcyjności i trudności tras turystycznych dla różnych form turystyki przygodowej.
11. Miękkie formy aktywności terenowej w turystyce: bieg na orientację, safari, nurkowanie z akwalungiem, nurkowanie, narciarstwo, snowboard, surfing.
12. Obszary turystyki przygodowej w Azji.
13. Obszary turystyki przygodowej w Europie.
14. Omów turystykę przygodową dzieci.
15. Podaj krótką definicję kreatywnego myślenia oraz wymień branże, w których
16. umiejętność niestandardowego myślenia jest dużym atutem.
17. Podaj najskuteczniejsze techniki kreatywnego myślenia – scharakteryzuj je krótko.
18. Podaj trzy przykłady ćwiczeń pobudzających kreatywne myślenie.
19. Pojęcie i istota trampingu, backpackingu, hikingu. Podobieństwa i różnice.
20. Prawne aspekty projektów outdoorowych.
21. Rodzaje turystyki trekkingowej.
22. Znaczenie aspektów kulturowych ekoturystyki w projektach outdoorowych.
23. Scharakteryzuj ryzyka projektów turystycznych.
24. Specyfika turystyki przygodowej osób z niepełnosprawnością.
25. Szlaki trekkingowe na świecie (przykłady).
26. Typologia form aktywności terenowej w turystyce – twarde i miękkie formy aktywności terenowej.
27. Wyprawy trampingowe – zasady organizacji.

28. Wyprawy trekkingowe – przygotowanie, zasady organizacji, sprzęt.
29. Zagospodarowanie turystyczne dla turystyki kajakowej, żeglarskiej, nurkowania.
30. Zagospodarowanie turystyczne dla turystyki rowerowej.
31. Zasady i techniki fotografii przygodowej.

§ 4

Studentów kierunku *taniec w kulturze fizycznej*, studia pierwszego stopnia, którzy rozpoczęli kształcenie w roku akademickim 2025/2026, obowiązują następujące zagadnienia egzaminu dyplomowego:

Przedmioty ogólne, podstawowe i kierunkowe

1. Przedstaw przykład zastosowania nowoczesnych, cyfrowych technologii w monitorowaniu/nauce/wspomaganiu aktywności związanych z tańcem. Jakie czujniki (sensory elektroniczne) są najczęściej wykorzystywane w tym celu?
2. Omów sposób wykorzystania analizy choreologicznej w praktyce tańca.
3. Omów zastosowanie modelu analizy choreologicznej do kreacji tańca.
4. Omów schemat postępowania w nagłym zatrzymaniu krążenia.
5. Omów dwa najważniejsze kryteria, jakie muszą zostać spełnione w kompozycji układu choreograficznego, aby podlegał ochronie prawa autorskiego.
6. Omów anatomię oddechu (z jakich faz składa się oddychanie - uwzględniając budowę klatki piersiowej, jak dochodzi do wdechu i wydechu, mięśnie pracujące podczas wdechu i wydechu).
7. Przedstaw metody sprawdzające sprawność układu krążenia. Jak wyznaczyć próg przemian anaerobowych?
8. Budowa somatyczna człowieka.
9. Badanie składu ciała u tancerza.
10. Wskaż na znaczenie wychowania do całonocnej aktywności fizycznej.
11. Podaj dwa przykłady działań w zakresie profilaktyki chorób cywilizacyjnych
12. Omów pojęcie zdrowia i jego uwarunkowania w kontekście całonocnej troski o ciało i zdrowie.
13. Omów strukturę motoryczności człowieka i miejsce zdolności motorycznych w tej strukturze.
14. Omów trzy grupy determinantów przebiegu i efektów procesu nauczania-uczenia się czynności ruchowych.
15. Wymień i opisz rodzaje oraz fazy adaptacji organizmu człowieka do bodźców treningowych.
16. Scharakteryzuj główne elementy struktury treningu.
17. Scharakteryzuj znane Ci metody koncentracji.
18. Jak jest znaczenie oddechu podczas koncentracji?

19. Sklasyfikuj dźwignie kostne. Podaj przykłady.
20. Scharakteryzuj moment siły jako wielkość wektorową.
21. Omów sposoby optymalizacji równowagi ciała.
22. Podaj definicję równowagi ciała człowieka w ujęciu biomechanicznym.
23. Omów wykorzystanie platformy Kistlera do pomiaru sił reakcji podłoża podczas lądowania po skoku tanecznym.
24. Omów wykorzystanie platformy Kistlera do oceny mocy rozwijanej przez zespoły mięśniowe podczas wyskoku pionowego z zamachem ramion.
25. Zdefiniuj pojęcie „odnowa biologiczna”.
26. Omów dwie metody odnowy biologicznej mogące mieć zastosowanie w życiu codziennym.
27. Podaj dwa przykłady reinterpretacji choreograficznych baletów klasycznych.
28. Omów dwa przykłady czołowych przedstawicieli/modern dance.
29. Wskaż i krótko scharakteryzuj dwa wybrane nurty awangardowe w teatrze XX wieku.
30. Omów podstawowe założenia i środki wybranej metody aktorskiej.
31. Omów znaczenie techniki tańca klasycznego w przygotowaniu motorycznym tancerza.
32. Podaj jeden przykład ćwiczenia do lekcji tańca współczesnego zwracając uwagę na poszczególne części tego typu treningu tancerza (części lekcji tańca współczesnego).
33. Wymień dwa rodzaje swingu oraz omów zasady jego wykonania.
34. Wymień i omów dwie wybrane techniki modern.
35. Wymień dwie charakterystyczne cechy techniki release. Rozwiń znaczenie pojęć: zawieszenie w ciele czyli tzw. „momentum”, przeciwstawne kierunki ruchu poszczególnych części ciała.
36. Wyjaśnij główne zasady pracy z ciężarem ciała w technice floorwork. O czym należy pamiętać w pracy z ciężarem ciała w kontakcie z podłożem?
37. Z jakich elementów składa się poprawnie wykonany swing kończyną górną lub dolną? O czym należy pamiętać podczas wykonywania tego typu ruchu?
38. Partytura ruchowa jako struktura improwizacji. Omów dowolnie wybrany przykład jej zastosowania.
39. Improwizacja strukturalna – omów koncepcję na podstawie wybranego dowolnie przykładu.
40. Zastosowanie zasady dekonstrukcji opanowanego materiału ruchowego.
41. Omów ogólne założenia rytmiki.
42. Przedstaw funkcje zabaw i gier rytmiczno-ruchowych na konkretnych dwóch przykładach.
43. Wymień i scharakteryzuj pięć technik dramy.
44. Wymień polskie tańca narodowe i scharakteryzuj jeden z nich.
45. Scharakteryzuj tradycje, stylistykę i rytmy wybranego tańca afrykańskiego.
46. Wymień i scharakteryzuj główne zasady obowiązujące we francuskim tańcu barokowym.
47. Przedstaw charakterystykę wybranego tańca ulicznego.
48. Scharakteryzuj ustawienie pary w tańcach standardowych i latynoamerykańskich.
49. Opisz założenia treningu i lekcji tańca fizycznego.

50. Przedstaw charakterystykę metody Pilatesa.
51. Wymień najważniejsze korzyści stosowania metody Pilatesa.
52. Opisz technikę wykonania wybranego wariantu stania na głowie. Przedstaw kluczowe elementy pracy i bezpieczeństwa dla poszczególnych etapów wprowadzania osoby do tej pozycji (przygotowanie, wejście, utrzymanie, wyjście).
53. Wymień asany przygotowujące do wykonania mostka (Urdhva Dhanurasana). Na jakie elementy należy zwrócić szczególną uwagę w kontekście bezpieczeństwa dla ćwiczącego?
54. Scharakteryzuj pojęcie fitness.
55. Wymień i krótko opisz dwa przykłady form zajęć fitness z uwzględnieniem rodzaju wysiłku fizycznego.
56. Opisz gimnastyczną technikę wykonania przewrotu w przód i w tył. Podaj przykłady ich tanecznych modyfikacji.
57. Wymień i krótko scharakteryzuj sporty gimnastyczne zrzeszone w Międzynarodowej Federacji Gimnastyki.
58. Opisz rolę powięzi.
59. Omów metodykę dwóch wybranych technik relaksacyjnych.
60. Scharakteryzuj czym jest kata, jego pochodzenie i miejsce w tradycyjnym japońskim karate.

Przedmioty specjalnościowe/specjalistyczne

Taniec terapeutyczny

1. Omów zasady skutecznej komunikacji.
2. Wpływ środków masowego przekazu na proces socjalizacji dzieci i młodzieży.
3. Scharakteryzuj wymiary osobowości według Wielkiej Piątki.
4. Etapy w cyklu życia w koncepcji Eriksona.
5. Znaczenie indywidualizacji w procesie wychowania i nauczania dziecka.
6. Omów na czym polega model uczenia się przez doświadczenie/uczenia się zorientowanego na działanie.
7. Opisz trzy zasady kształtowania odporności psychicznej w aktywności fizycznej.
8. Jak różnice w poziomie reaktywności emocjonalnej wpływają na funkcjonowanie tancerzy w sytuacjach stresu i presji wyniku?
9. W jaki sposób nauczyciel może zapobiegać wypaleniu zawodowemu? Sformułuj rady dla wypalonego nauczyciela.
10. Uzasadnij pogląd, że zadaniem dobrego nauczyciela jest uczyć tak, aby uczeń sam zaczął się uczyć. Jakie działania nauczyciela są do tego niezbędne?
11. Przedstaw i krótko omów kryteria doboru metod nauczania w tańcu na przykładzie wybranej techniki tanecznej.
12. Podaj najważniejsze przyczyny niepowodzeń szkolnych i wskaż środki zaradcze służące ich eliminacji.

13. Opisz fundamenty świadomości ruchu i ciała według Laban/Bartenieff Movement System (LBMS).
14. Scharakteryzuj główne kompetencje współczesnego nauczyciela tańca.
15. Wymień i scharakteryzuj zasady budowy lekcji tańca / wychowania fizycznego.
16. Na czym polega prawidłowy sposób oddychania dynamicznego wspomagający intensywne czynności głosowe?
17. Opisz podstawowe idee i metody Feldenkraisa.
18. Na czym polega Body-Mind Centering?
19. Omów układ i strukturę tanecznych zajęć rozwojowych z wybraną grupą docelową, biorąc pod uwagę charakterystykę wiekową, sprawnościową, intelektualną osób uczestniczących.
20. Omów dwa przykłady narzędzi wykorzystywanych w terapii tańcem.
21. Wymień mięśnie stabilizacji centralnej (core muscles).
22. Przedstaw korzyści metody Pilatesa dla osób z przewlekłym bólem okolicy lędźwiowo-krzyżowej.
23. Wymień i omów czynniki terapeutyczne działające w psychoterapii tańcem i ruchem.
24. Wymień techniki i strategie wykorzystywane w tańcu terapeutycznym. Omów dwa wybrane przez siebie przykłady.
25. Profilaktyka stresu a arteterapia – omów temat na wybranych dwóch przykładach.
26. Omów zastosowanie i efekty płynące z tworzenia etiud solowych w tańcu terapeutycznym.
27. Scharakteryzuj metodę pracy z ciałem zwaną improwizacją ruchową.
28. Scharakteryzuj zastosowanie ruchu kreatywnego w zajęciach o charakterze rozwojowym na podstawie wybranego przez siebie przykładu.
29. Wymień i scharakteryzuj trzy pozycje jogi i ich warianty, które może bezproblemowo praktykować kobieta podczas menstruacji.
30. Podaj cztery asany i omów ich działanie dla tylnej taśmy mięśniowo-powięziowej.

Edukacja tańca i choreografia

1. Omów zasady skutecznej komunikacji.
2. Wpływ środków masowego przekazu na proces socjalizacji dzieci i młodzieży.
3. Scharakteryzuj wymiary osobowości według Wielkiej Piątki.
4. Etapy w cyklu życia w koncepcji Eriksona.
5. Znaczenie indywidualizacji w procesie wychowania i nauczania dziecka.
6. Omów na czym polega model uczenia się przez doświadczenie/uczenia się zorientowanego na działanie.
7. Opisz trzy zasady kształtowania odporności psychicznej w aktywności fizycznej.
8. Jak różnice w poziomie reaktywności emocjonalnej wpływają na funkcjonowanie tancerzy w sytuacjach stresu i presji wyniku?

9. W jaki sposób nauczyciel może zapobiegać wypaleniu zawodowemu. Sformułuj rady dla wypalonego nauczyciela.
10. Uzasadnij pogląd, że zadaniem dobrego nauczyciela jest uczyć tak, aby uczeń sam zaczął się uczyć. Jakie działania nauczyciela są do tego niezbędne?
11. Przedstaw i krótko omów kryteria doboru metod nauczania w tańcu na przykładzie wybranej techniki tanecznej.
12. Podaj najważniejsze przyczyny niepowodzeń szkolnych i wskaż środki zaradcze służące ich eliminacji.
13. Opisz fundamenty świadomości ruchu i ciała według Laban/Bartenieff Movement System (LBMS).
14. Scharakteryzuj kompetencje współczesnego nauczyciela tańca.
15. Wymień i scharakteryzuj zasady budowy lekcji tańca / wychowania fizycznego.
16. Na czym polega prawidłowy sposób oddychania dynamicznego wspomagający intensywne czynności głosowe?
17. Wymień główne ćwiczenia tańca klasycznego przy drążku i omów ich znaczenie dwóch z nich dla techniki klasycznej tańca.
18. Rozwiń zagadnienie trójwymiarowości ruchu w technice tańca współczesnego.
19. Omów jedną z podstawowych form w technice tańca współczesnego jaką jest łuk/arch. W jakich innych dyscyplinach występu ten kształt ciała, jakie ma zadanie?
20. Omów wybraną technikę modern w kontekście jej zastosowania w edukacji tanecznej.
21. Wymień dwie charakterystyczne cechy techniki release. Rozwiń i podaj po jednym przykładzie zastosowania siły odśrodkowej i siły dośrodkowej w technice release.
22. Omów zasady tworzenia etiudy tanecznej z elementami partnerowania na wybranym przykładzie.
23. Wymień dwie metody procesu twórczego w tworzeniu choreografii solowej i / lub grupowej.
24. Scharakteryzuj przestrzeń słowa w ruchu teatralnym.
25. Od tańca wyzwolonego do Tanztheater. Wymień główne cechy definicyjne gatunku teatr tańca.
26. Omów intencjonalność w ruchu.
27. Omów sposób, w jaki znajomość analizy choreologicznej może wpływać na kompozycję tańca.
28. Omów aspekty dotyczące struktury dzieła w kompozycji tańca.
29. Omów główne umiejętności niezbędne do działań choreograficznych.
30. Omów główne aspekty dramaturgii dzieła choreograficznego.

Dziekan

Wydziału Nauk o Kulturze Fizycznej
prof. AWF dr hab. Katarzyna Domaszewska

