

## **BIOLOGICZNE PODSTAWY REKREACJI RUCHOWEJ –TEST 1-KROTNEGO WYBORU**

- 1/ układ szkieletowy – budowa kości
- 2/ układ mięśniowy, praca mięśni – warunki, rodzaje mięśni
- 3/ układ hormonalny – co to są hormony, gdzie są produkowane
- 4/ układ krwionośny – tętnice i żyły
- 5/ układ oddechowy – składowe
- 6/ układ pokarmowy – składowe
- 7/ układ nerwowy (centralny, obwodowy, autonomiczny)
- 8/ piramida zdrowego żywienia
- 9/ przemiana materii i bilans energetyczny, BMI
- 10/ białko, tłuszcze, węglowodany jako podstawowe składniki

## **TEORIA I METODYKA REKREACJI – TEST 1-KROTNEGO WYBORU**

- 1/ regularna aktywność fizyczna - skutki
- 2/ metody nauczania czynności ruchowych
- 3/ reguła minimalnej aktywności fizycznej
- 4/ HR max przy nadciśnieniu tętniczym
- 5/ wzór HR max
- 6/ cechy motoryczne i sposoby ich kształtowania
- 7/ struktura i zapis rekreacyjnej jednostki ćwiczebnej
- 8/ zasady organizacji imprez rekreacyjnych
- 9/ podstawowe środki metodyczne
- 10/ podstawowe środki dydaktyczne

## **HUMANISTYCZNE PODSTAWY REKREACJI – PYTANIA OPISOWE**

- 1/ korzyści wynikające z systematycznego uprawiania rekreacji ruchowej
- 2/ instruktor – cechy, osobowość, obowiązki
- 3/ metody poznawania jednostki ludzkiej
- 4/ style kierowania grupą, zapobieganie konfliktom
- 5/ rekreacja ruchowa, czas wolny – definicje