

Informacje dotyczące egzaminu sprawnościowego kandydatów na kierunek wychowanie fizyczne

W dniu 22 września 2017 r. (piątek) o godz. 9:00 rozpocznie się egzamin sprawnościowy na kierunek wychowanie fizyczne studia niestacjonarne. Egzamin sprawnościowy odbędzie się w Centrum Rehabilitacji i Sportu, ul. Świętokrzyska 21H, Kielce.

Kandydaci zobowiązani są do posiadania stroju sportowego oraz dowodu osobistego.

Egzamin poprzedzony ustnym wprowadzeniem przez komisję egzaminacyjną oraz prezentacją prawidłowego wykonania ćwiczeń. Przed przystąpieniem do egzaminu każdy uczestniczy w 15 minutowej rozgrzewce.

Komisja egzaminacyjna oceniać będzie elementy techniczne z gimnastyki (obowiązkowo) oraz dwóch dowolnie wybranych dyscyplin (piłka siatkowa, piłka ręczna, koszykówka). Oceniane elementy techniczne:

Próba z gimnastyki

Przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu. Przewrót w tył z przysiadu podpartego do przysiadu. Z postawy zasadniczej przerzut bokiem na dowolną rękę, do postawy zasadniczej. Stanie na rękach przy drabinkach. Z uniku podpartego, zamachem nogą zakroczną przejście do stania na rękach z oparciem nogami o drabinki. Utrzymanie pozycji przez 3 sekundy i powrót do pozycji wyjściowej.

Elementy gimnastyczne wykonywane są boso w stroju sportowym (koszulka z krótkim rękawem i spodenki). Możliwe są dwie próby wykonania każdego ćwiczenia.

Ocenie podlega technika wykonania poszczególnych elementów

Próba z piłki siatkowej

Wielokrotne odbicie piłki sposobem oburącz górnym i oburącz dolnym, na zmianę, na wysokość minimum 1m. Próbę wykonuje się na ograniczonej powierzchni koła o średnicy 3,60 m. Zagrywka tenisowa.

Ocenie podlega technika wykonania poszczególnych elementów

Próba z piłki ręcznej

Wielokrotne podania i chwyty piłki sposobem półgórnym pomiędzy ćwiczącymi ustawionymi 5 m od siebie. Kozłowanie ze zmianą ręki kozłującej pomiędzy sześcioma stojakami ustawionymi od siebie w odległości 3 m. Przed ostatnim szóstym stojakiem, ustawionym w odległości 4 m od poprzedniego, wykonanie zwodu pojedynczego zakończonym rzutem z wyskoku do pustej bramki.

Ocenie podlega technika wykonania poszczególnych elementów

Próba z koszykówki

Kozłowanie ze zmianą ręki kozłującej pomiędzy sześcioma stojakami ustawionymi od siebie w odległości 3 m. Rzut do kosza w biegu po kozłowaniu. Rzut do kosza jednorącz z miejsca z odległości linii rzutów wolnych lub rzut z wyskoku z pół dystansu.

Ocenie podlega technika wykonania poszczególnych elementów

UWAGA! Kandydaci posiadający aktualną klasę mistrzowską międzynarodową, klasę mistrzowską lub I klasę sportową są zwolnieni ze sprawdzianu umiejętności sportowych, otrzymując z niego maksymalną liczbę punktów. W takim przypadku kandydat nie uczestniczy w egzaminie, jednak musi przesłać do dnia 21.09.2017 r. skan dokumentu potwierdzającego posiadaną klasę na adres swf@ujk.edu.pl. Jego oryginał kandydat jest zobowiązany dołączyć do pozostałej dokumentacji związanej z procesem rekrutacji i złożyć na Wydziale Lekarskim i Nauk o Zdrowiu, ul. IX Wieków Kielc 19.