



Kierunek: WYCHOWANIE FIZYCZNE

Jednostka prowadząca: Wydział Wychowania Fizycznego i Fizjoterapii

ul. Prószkowska 76, 45-758 Opole

http://www.po.opole.pl/index.php?mod=u;wwfif;index&sub=w_wwfif

Jaki przedmiot warto zdać na maturze?

biologia, chemia, fizyka (z astronomią), język polski

predyspozycje:

sprawność fizyczna, umiejętności interpersonalne, zainteresowanie zdrowym trybem życia i sportem

kariera

Kiedy skakał „nasz orzeł Adam” przez kraj niósł się okrzyk zachwytu, kiedy nasi piłkarze weszli do finału Mistrzostw Europy trener Leo Beenhakker stał się narodowym bohaterem, ale już na osiedlowych boiskach coraz rzadziej widać piłkę, a młodzi ludzie lubią grać, ale w *Medal of Honor*. W społeczeństwie, które fascynuje sport – jeśli jest w telewizji, a 80 % młodzieży boryka się z problemami wady postawy krzewienie kultury fizycznej jest prawdziwą misją. Wszak nie bez powodu mówi się, że sport to zdrowie, a w zdrowym ciele – jak wiadomo – zdrowy duch. Absolwenci mogą więc pracować w szkołach na wszystkich poziomach edukacji, w innych placówkach oświatowych, w instytucjach kultury fizycznej i organizacjach społecznych. Natomiast po uzyskaniu uprawnień instruktora sportu, lub trenera II klasy w wybranych dyscyplinach – mogą ...zostać narodowymi bohaterami.

STUDIA PIERWSZEGO STOPNIA



Kierunek: WYCHOWANIE FIZYCZNE

Studia trwają 6 semestrów w trybie stacjonarnym (dziennym) i niestacjonarnym (zaocznym). Studia te kończą się nadaniem tytułu zawodowego licencjata.

Wśród podstawowych treści kształcenia znajduje się m. in. anatomia, biochemia, fizjologia i psychologia, natomiast grupa treści kierunkowych obejmuje m. in. antropomotorykę, biomechanikę, emisję głosu, historię kultury fizycznej, rytmikę i taniec, oraz zabawy i gry ruchowe.

Na ten kierunek (wychowanie fizyczne studia pierwszego stopnia) musisz zdać egzamin sprawnościowy prowadzony przez pracowników Wydziału Wychowania Fizycznego i Fizjoterapii.

Kandydaci posiadający aktualną, co najmniej I klasę sportową w dyscyplinach olimpijskich są zwolnieni z egzaminu sprawnościowego, za który otrzymują na kierunku wychowanie fizyczne 300 punktów.

Na kierunek wychowanie fizyczne egzamin obejmuje:

- I. GIMNASTYKĘ,
- II. ZESPOŁOWE GRY SPORTOWE,
- III. TEST SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ.

I. GIMNASTYKA

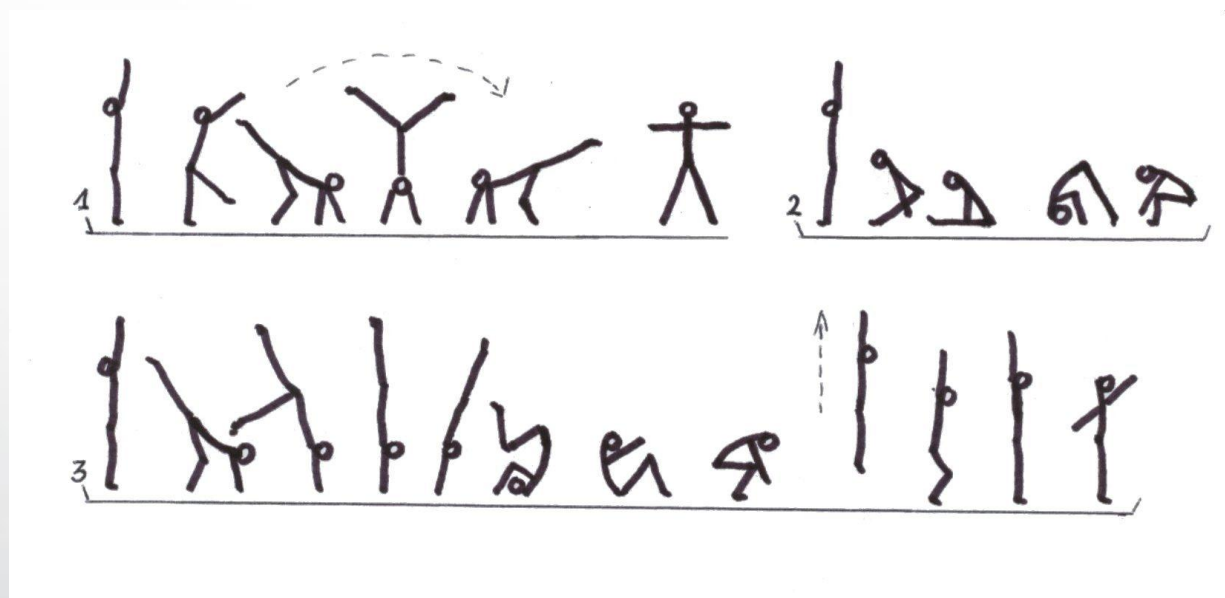
1. UKŁAD ĆWICZEŃ GIMNASTYCZNYCH

Z postawy wykroczonej, ramiona w górze, przerzut bokiem, do postawy rozkroczonej, ramiona w bok. $\frac{1}{4}$ obrotu do postawy zasadniczej z ramionami w górze. Przewrót w tył o nogach prostych do przysiadu podpartego. Wyprost do postawy zasadniczej z ramionami w górze. Zamachem jedno nogi stanie na



Kierunek: WYCHOWANIE FIZYCZNE

rękach i łącznie przewrót w przód skulony do przysiadu podpartego. Wyskok w górę do postawy z ramionami w bok.



II. ZESPOŁOWE GRY SPORTOWE

Egzamin obejmuje sprawdzian zawierający elementy z dwóch dyscyplin sportowych, wybranych przez kandydata, do wyboru:

- koszykówka,
- piłka nożna,
- piłka ręczna,
- piłka siatkowa

W każdej dyscyplinie kandydata ocenia się w skali od 0 do 100 pkt.

Wynikiem egzaminu jest średnia arytmetyczna punktów uzyskanych z dwóch dyscyplin.



Kierunek: WYCHOWANIE FIZYCZNE

1. PIŁKA SIATKOWA

Podczas sprawdzianu kandydat wykonuje wielokrotne odbicia piłki oburącz – na przemian sposobem górnym i dolnym - na wysokość minimum 1 m, na ograniczonej powierzchni koła o średnicy 3,6 m.

Ocenie podlega technika odbić piłki, umiejętność poruszania się i postawa siatkarska.

2. PIŁKA RĘCZNA

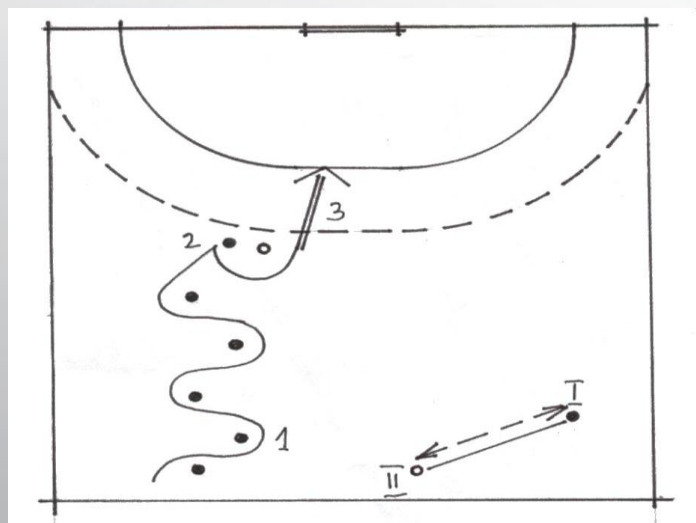
Kandydat oceniany jest w trakcie pokonywania dystansu (toru), który uwzględnia wykonanie następujących elementów: podanie i chwyt piłki, kozłowanie, zwód, rzut na bramkę z wyskoku. Ocenie podlega technika wykonania poszczególnych elementów.

Opis do rysunku

I – zawodnik podający

II- zawodnik zdający

1. kozłowanie slalomem
2. zwód pojedynczy przodem w prawo lub w lewo
3. rzut do bramki w wyskoku

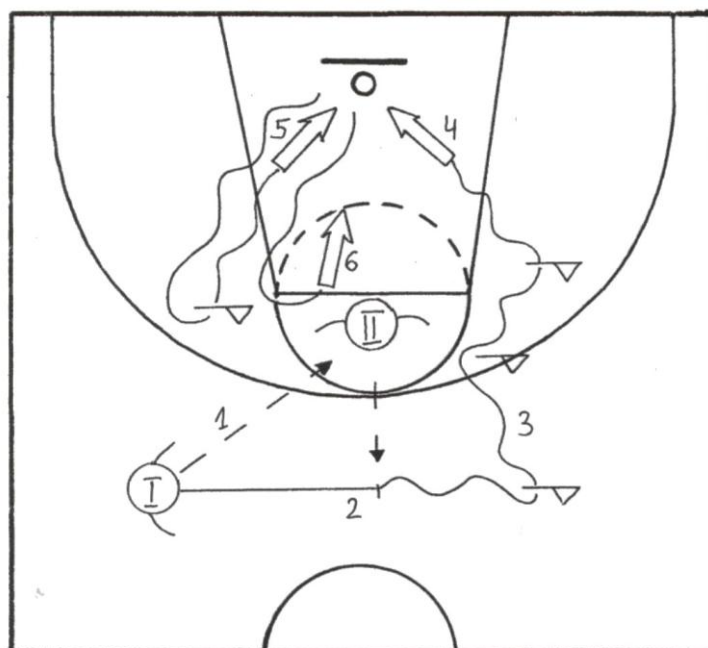




Kierunek: WYCHOWANIE FIZYCZNE

3. KOSZYKÓWKA

Ocenić podlega technika wykonania podstawowych elementów (kożłowanie, zatrzymanie, podanie i chwyt piłki, rzut w biegu oraz z wyskoku lub z miejsca).



Opis do rysunku

I – zawodnik zdający

II – zawodnik podający

1. podanie sprzed klatki piersiowej do zawodnika II
2. chwyt piłki, podanej przez zawodnika II, i zatrzymanie na jedno tempo
3. kożłowanie slalomem
4. rzut do kosza w biegu po kożłowaniu (dwutakt)

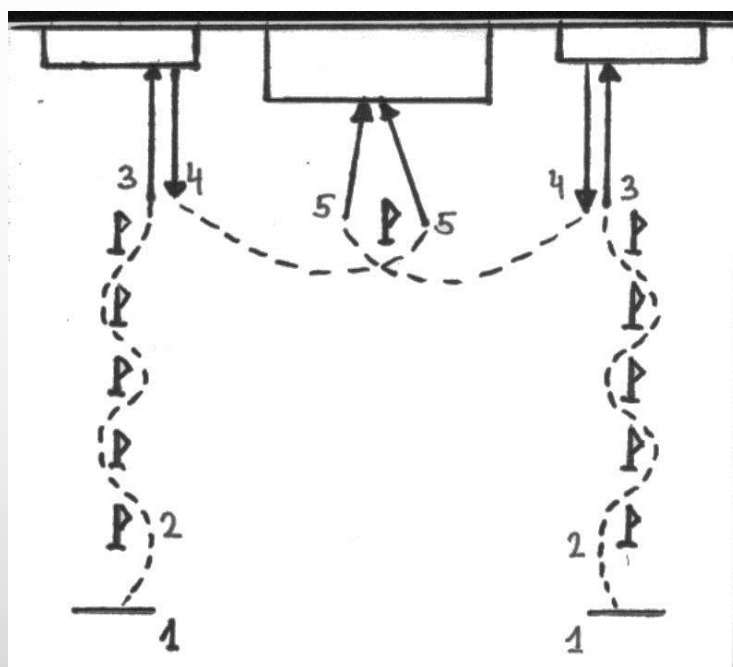


Kierunek: WYCHOWANIE FIZYCZNE

5. koźlowanie i rzut do kosza w biegu z lewej strony
6. zatrzymanie po koźlowaniu i rzut z miejsca lub z wysoku

4. PIŁKA NOŻNA

Egzamin z piłki nożnej uwzględnia wykonanie podstawowych elementów gry: przyjęcia i podania, prowadzenie piłki i strzał na bramkę.



Opis do rysunku

1. linia startu
2. prowadzenie piłki slalomem
3. uderzenie piłki dowolnym sposobem
4. przyjęcie piłki odbitej od ławeczki
5. strzał na bramkę (z lewej strony lewą nogą , z prawej – prawą)

III. TEST SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ

obejmuje następujące próby:

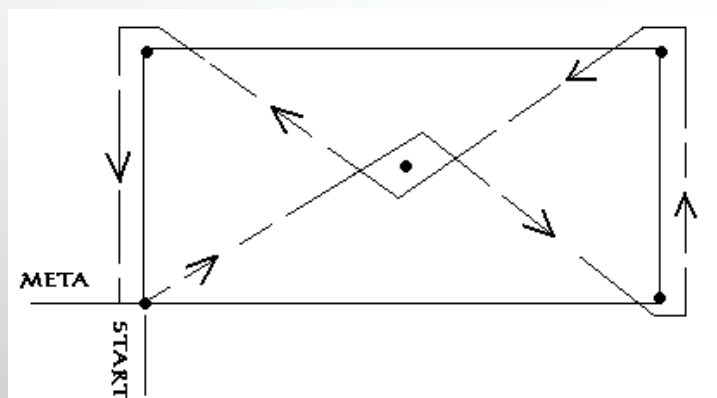


Kierunek: WYCHOWANIE FIZYCZNE

1. **próba mocy** – skok w dal z miejsca z odbicia obunóż,
2. **próba zwinności** – bieg zygzakiem po kopercie (5x3m),
3. **próba siły** – rzut piłką lekarską zza głowy.

Opis prób i ich wykonania

1. **Próba mocy** – skok w dal z miejsca – sposób wykonania: kandydat staje przed linią i odbijając się obunóż wykonuje skok w dal. Próbę powtarza się trzykrotnie mierząc z dokładnością do 1 cm. Liczy się najdłuższy skok.
2. **Próba zwinności** – bieg zygzakiem – sposób wykonania: w prostokącie 5m x 3m we wszystkich rogach i środku na przecięciu się przekątnych, ustawione są chorągiewki. Kandydat startuje z pozycji wykroczonej (start wysoki) i omijając chorągiewki obiega je trzykrotnie po wyznaczonej trasie (wg rysunku) nie dotykając ich żadną częścią ciała. Wykonuje się dwie próby - liczy się czas lepszy. Czas mierzy się z dokładnością do 0,1 sekundy.



3. **Próba siły** - rzut piłką lekarską – sposób wykonania: kandydat staje przed linią w rozkroku i trzymając piłkę nad głową wykonuje zamach do tyłu i wyrzuca piłkę jak najdalej w przód symetrycznie obiema rękami (nie przekraczając linii oraz nie odrywając stóp od podłoża). Próbę powtarza się trzy razy, rzut mierzy się taśmą z dokładnością do 10 cm. Zalicza się najlepszy wynik.

Ciężar piłki lekarskiej: kobiety - 2 kg



Kierunek: WYCHOWANIE FIZYCZNE

mężczyźni - 3 kg

Uzyskane wyniki z każdej próby TSF zostaną przeliczone na punkty wielobojowe, łączna ilość uzyskanych punktów za wszystkie próby testu stanowi kompleksową ocenę Testu Sprawności Fizycznej.

Tabele punktowe zostaną przedstawione kandydatom przed egzaminem.

Kandydat zgłaszający się na egzamin powinien posiadać dowód osobisty, zaświadczenie lekarskie od lekarza medycyny pracy oraz strój sportowy. Egzamin sprawnościowy dla kandydatów na studia stacjonarne pierwszego stopnia planowany jest w dniu 21.07.2011 roku, natomiast na studia niestacjonarne pierwszego stopnia 16.09.2011.

STUDIA DRUGIEGO STOPNIA

Studia trwają 4 semestry w trybie stacjonarnym – S (dziennym) i niestacjonarnym - NS (zaocznym). Studia te kończą się nadaniem tytułu zawodowego magistra.

Wśród podstawowych treści kształcenia znajduje się m. in. ekologia, filozofia, socjologia i psychologia aktywności fizycznej, natomiast grupa treści kierunkowych obejmuje m. in. zaawansowaną metodykę wychowania fizycznego, teorię treningu, turystykę szkolną, sporty indywidualne i zespołowe.

specjalności:

trenerska (S, NS)

nauczycielska (S, NS)

kierunek pokrewny:

Wychowanie fizyczne



Kierunek: WYCHOWANIE FIZYCZNE

Ocena Państwowej Komisji Akredytacyjnej, jaką uzyskał kierunek gwarantuje wysoką jakość kształcenia.

Warunkiem uruchomienia określonej formy i poziomu danego kierunku studiów oraz specjalności jest zakwalifikowanie się wymaganej liczby kandydatów.