

**AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO**  
**im. Jerzego Kukuczki w Katowicach**



**WYDZIAŁ WYCHOWANIA FIZYCZNEGO**

**Kierunek WYCHOWANIE FIZYCZNE**

**Studia II stopnia**

**Specjalność: Funkcjonalny trening zdrowotny  
osób w średnim i starszym wieku**

## **DZIENNIK PRAKTYK**

**Imię i nazwisko studenta:** .....

Numer indeksu .....

Nazwa placówki .....

Adres placówki .....

Imię i nazwisko opiekuna  
praktyk z ramienia placówki .....

Nr tel. kontaktowego opiekuna  
praktyk z ramienia placówki .....

Imię i nazwisko opiekuna  
praktyk z ramienia AWF .....

Termin: od .....20 r. do ..... 20..... r.

Forma odbywania praktyki: bezpośrednia / hybrydowa / zdalna<sup>1</sup>

.....  
(podpis studenta)

---

<sup>1</sup> Proszę zaznaczyć właściwe

# INSTRUKCJA

## programowej praktyki specjalistycznej w ramach specjalności Funkcjonalny trening zdrowotny osób w średnim i starszym wieku

(26 godzin)

dla studentów I roku Wychowania Fizycznego studiów II stopnia

### I. TERMIN PRAKTYKI

Praktykę zawodową na kierunku wychowanie fizyczne moduł Funkcjonalny trening zdrowotny osób w średnim i starszym wieku odbywają studenci studiów stacjonarnych II stopnia na II roku w semestrze 3. Praktyki w wymiarze 26 godzin należy odbyć w czasie trwania całego semestru zgodnie z organizacją roku akademickiego.

### II. MIEJSCE ODBYWANIA PRAKTYKI

Praktykę można odbyć w jednej z wymienionych poniżej lub innych placówkach organizujących zajęcia ruchowe dla osób w średnim i/lub starszym wieku:

- centrum fitness,
- siłownia,
- pływalnia, aquapark,
- ośrodek sportowo-rekreacyjny,
- uniwersytet trzeciego wieku,
- klub seniora,
- sanatorium.

### III. CELE PRAKTYKI

1. Zdobyć przez studentów doświadczeń praktycznych z zakresu organizowania zajęć ruchowych dla osób w średnim i starszym wieku.
2. Rozpoznanie zakresu i specyfiki działania placówki.
3. Zidentyfikowanie uwarunkowań prawnych i struktury organizacyjnej placówki,
4. Poznanie form współdziałania z innymi jednostkami,

### IV. EFEKTY KSZTAŁCENIA UCZENIA SIĘ PRZEWIDZIANE DLA PRAKTYKI

Lp.	Efekty uczenia się
W zakresie <b>WIEDZY</b> student:	
1	Posiada pogłębioną znajomość funkcjonowania organizmu w czasie wysiłku fizycznego oraz zmian adaptacyjnych pod wpływem treningu
2	Zna przebieg procesów inwolucyjnych człowieka, zna przyczyny i przebieg chorób osób w średnim i starszym wieku, w tym chorób cywilizacyjnych i zaburzeń psychicznych
W zakresie <b>UMIĘTNOŚCI</b> student:	
3	Potrafi ukierunkować zajęcia ruchowe na indywidualne potrzeby dzieci, młodzieży i dorosłych, w tym obarczonych chorobą cywilizacyjną

4	Potrafi ocenić wpływ wieku i aktywności fizycznej na stan zdrowia w tym skład i budowę ciała.
5	Potrafi zastosować właściwe metody oceny stanu zdrowia osób w średnim i starszym wieku.
W zakresie <b>KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH</b> student:	
6	Jest przekonany o potrzebie motywowania uczestników zajęć do samorealizacji poprzez aktywny styl życia i zachowania prozdrowotne
7	Docenia rolę medycyny profilaktycznej i edukacji zdrowotnej w zapobieganiu chorobom i kształtowaniu odpowiedzialności za zdrowie.

## V. OBOWIĄZKI OPIEKUNA PRAKTYKI Z RAMIENIA PLACÓWKI

1. Ustalenie programu i planu zajęć praktykanta.
2. Kontrola przestrzegania przez praktykanta obowiązującej w placówce dyscypliny pracy oraz przepisów BHP.
3. Sprawowanie nadzoru nad wykonywaniem programu oraz udzielanie fachowych rad i wskazówek.
4. Dbłość o zapewnienie odpowiednich warunków socjalno-bytowych.
5. Dokonanie końcowej oceny pracy praktykanta i jej uzasadnienie.

## VI. OBOWIĄZKI PRAKTYKANTA

1. Do obowiązków studenta – praktykanta należy:
  - a. zrealizowanie programu praktyki,
  - b. przestrzeganie planu ustalonego przez opiekuna praktyk z ramienia placówki,
  - c. przestrzeganie obowiązującej w placówce dyscypliny pracy, regulaminów wewnętrznych i przepisów BHP,
  - d. aktywny udział we wszystkich formach i rodzajach pracy przewidzianej programem oraz sumienne wypełnianie zadań,
  - e. prowadzenie dziennika praktyk.
2. Studenta obowiązuje obecność i punktualność w ustalonych z opiekunem z ramienia placówki dniach odbywania praktyki. Nieusprawiedliwiona nieobecność pociąga za sobą nie zaliczenie praktyki.

## VII. SZCZEGÓŁOWY PROGRAM PRAKTYKI

1. Zapoznanie się z organizacją i funkcjonowaniem placówki.
2. Zapoznanie się z ofertą realizowanych zajęć.
3. Hospitowanie zajęć ruchowych dla osób średnim i/lub starszym wieku.
4. Wykazanie się umiejętnością asystowania w zajęciach ruchowych oraz w czasie prac organizacyjnych.
5. Prowadzenia fragmentów lub całych zajęć ruchowych z osobami w średnim i/lub starszym wieku.

## **VIII. ZALICZENIE PRAKTYKI**

1. Po zakończeniu praktyki student powinien przedłożyć w terminie 30 dni od zakończenia praktyki (jednak nie później niż 7 dni po zakończeniu zajęć dydaktycznych w danym semestrze) - opiekunowi z ramienia Uczelni dziennik praktyk zatwierdzony przez opiekuna praktyki. Dziennik praktyk powinien zawierać ocenę końcową praktyki i jej uzasadnienie szczególnym zwróceniem uwagi na przydatność do zawodu praktykanta oraz uwagi o przebiegu praktyki.
2. W dzienniku praktyk powinny być dokładnie opisane czynności wykonywane w ramach odbywanej praktyki w ilości 26 godzin (pismem komputerowym lub czytelnym odręcznym).

Zaliczenia praktyki dokonuje nauczyciel akademicki – opiekun z ramienia Uczelni wpisem do dzienniczka praktyk i systemu USOS w oparciu o analizę przedstawionej dokumentacji studenta. Przedstawienie dokumentacji niepełnej lub złożenie jej po terminie może skutkować brakiem uzyskania zaliczenia praktyki.

## ZADANIA SZCZEGÓŁOWE

<b>Data Dzień tygodnia</b>	<b>Godziny pracy (od – do)</b>	<b>Liczba godz. pracy</b>	<b>Opis wykonywanych czynności</b> (rodzaj zajęć: hospitacja, asystowanie, prowadzenie)	<b>Uwagi</b> (obserwacje i wnioski studenta o wykonywanej pracy)



.....  
Podpis opiekuna praktyki

## ZADANIA SZCZEGÓŁOWE

<b>Data Dzień tygodnia</b>	<b>Godziny pracy (od – do)</b>	<b>Liczba godz. pracy</b>	<b>Opis wykonywanych czynności</b> (rodzaj zajęć: hospitacja, asystowanie, prowadzenie)	<b>Uwagi</b> (obserwacje i wnioski studenta o wykonywanej pracy)





.....  
Podpis opiekuna praktyki

## ZADANIA SZCZEGÓŁOWE

<b>Data Dzień tygodnia</b>	<b>Godziny pracy (od – do)</b>	<b>Liczba godz. pracy</b>	<b>Opis wykonywanych czynności</b> (rodzaj zajęć: hospitacja, asystowanie, prowadzenie)	<b>Uwagi</b> (obserwacje i wnioski studenta o wykonywanej pracy)



.....  
Podpis opiekuna praktyki

## ZADANIA SZCZEGÓŁOWE

<b>Data Dzień tygodnia</b>	<b>Godziny pracy (od – do)</b>	<b>Liczba godz. pracy</b>	<b>Opis wykonywanych czynności</b> (rodzaj zajęć: hospitacja, asystowanie, prowadzenie)	<b>Uwagi</b> (obserwacje i wnioski studenta o wykonywanej pracy)



.....  
Podpis opiekuna praktyki



## ZADANIA SZCZEGÓŁOWE

<b>Data Dzień tygodnia</b>	<b>Godziny pracy (od – do)</b>	<b>Liczba godz. pracy</b>	<b>Opis wykonywanych czynności</b> (rodzaj zajęć: hospitacja, asystowanie, prowadzenie)	<b>Uwagi</b> (obserwacje i wnioski studenta o wykonywanej pracy)



.....  
Podpis opiekuna praktyki

### ZADANIA SZCZEGÓŁOWE

<b>Data Dzień tygodnia</b>	<b>Godziny pracy (od – do)</b>	<b>Liczba godz. pracy</b>	<b>Opis wykonywanych czynności</b> (rodzaj zajęć: hospitacja, asystowanie, prowadzenie)	<b>Uwagi</b> (obserwacje i wnioski studenta o wykonywanej pracy)



---

--	--	--	--	--	--	--

.....

Podpis opiekuna praktyki



Proponowana ocena:

.....  
(5, 4+, 4, 3+, 3, 2)

.....  
(data)

.....  
Podpis opiekuna praktyki  
z ramienia placówki

.....  
Pieczęć kierownika (właściciela)  
placówki

**Uzasadnienie oceny:**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

---

Data złożenia dziennika praktyk

.....

Ocena końcowa praktyki i podpis – wpisuje  
Opiekun praktyki z ramienia AWF

Uwagi: .....  
.....

SZANOWNI PAŃSTWO  
opiekunowie praktyk zawodowych

W związku z potrzebą poznania opinii interesariuszy zewnętrznych w sprawie jakości kształcenia bardzo prosimy o wypełnienie ankiety znajdującej się poniżej.

W ankiecie wyrażają Państwo opinie na temat osiągnięcia przez studentów efektów uczenia się dotyczących praktyk zawodowych, które mają służyć poprawie procesu dydaktycznego w Uczelni i nie mają wpływu na indywidualną ocenę studenta.

Dziękujemy za rzetelną ocenę przygotowania zawodowego realizowanego przez Uczelnię.

**Ocena stopnia osiągnięcia efektów uczenia się dla praktyki w ramach specjalności  
Funkcjonalny trening zdrowotny osób w średnim i starszym wieku – WF II stopień**

Lp.	Efekty uczenia się	Czy student osiągnął efekt uczenia się? *	
		TAK	NIE
W zakresie WIEDZY student:			
1	Posiada pogłębioną znajomość funkcjonowania organizmu w czasie wysiłku fizycznego oraz zmian adaptacyjnych pod wpływem treningu		
2	Zna przebieg procesów inwolucyjnych człowieka, zna przyczyny i przebieg chorób osób w średnim i starszym wieku, w tym chorób cywilizacyjnych i zaburzeń psychicznych		
W zakresie UMIEJĘTNOŚCI student:			
3	Potrafi ukierunkować zajęcia ruchowe na indywidualne potrzeby dzieci, młodzieży i dorosłych, w tym obarczonych chorobą cywilizacyjną		
	Potrafi ocenić wpływ wieku i aktywności fizycznej na stan zdrowia w tym skład i budowę ciała.		
	Potrafi zastosować właściwe metody oceny stanu zdrowia osób w średnim i starszym wieku.		
W zakresie KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH student:			
4	Jest przekonany o potrzebie motywowania uczestników zajęć do samorealizacji poprzez aktywny styl życia i zachowania prozdrowotne		
5	Docenia rolę medycyny profilaktycznej i edukacji zdrowotnej w zapobieganiu chorobom i kształtowaniu odpowiedzialności za zdrowie.		

\*zaznaczyć właściwe pole (X)

.....  
Data

.....  
Pieczęć szkoły/placówki

.....  
Podpis opiekuna praktyki

**Uwaga!** Wypełniony przez nauczyciela arkusz oceny student przekazuje na osobnej kartce (nie załączony do dziennika praktyk) do właściwego Dziekanatu.