

# **PRAKTYKI**

## **PROGRAM I REGULAMIN**

### **DLA CYKLU KSZTAŁCENIA 2019-2022**

Praktyka pedagogiczna jest integralną częścią trzyletnich, zawodowych studiów wychowania fizycznego. Stanowi istotny element przygotowania zawodowego studenta do przyszłej pracy. Praktyka służy przede wszystkim do budowania własnego warsztatu pracy, poprzez weryfikację wiedzy teoretycznej, zdobywanej w trakcie studiów, podczas bezpośredniej pracy w grupie koleżeńskiej, wśród dzieci i młodzieży w szkole. Daje możliwość zdobywania osobistych doświadczeń zawodowych i kształtowania umiejętności dydaktyczno-wychowawczych. Praktyka pozwala też na ewaluację własnej drogi rozwoju zawodowego, przechodzenia od wiedzy do działania.

#### **1. Cele i zadania**

W trakcie praktyki pedagogicznej student w szczególności:

- tworzy podstawy własnego warsztatu pracy jako nauczyciela wychowania fizycznego i wychowawcy w zakresie zdrowego stylu życia,
- poznaje tajniki różnorodnych dyscyplin rekreacyjno-sportowych (sportów całego życia) uprawianych w różnych porach roku (zima, lato),
- uczy się ich praktycznej realizacji w aspekcie metodyczno-zdrowotnym i organizacyjnym,
- realizuje fragmenty zadań praktycznych pod opieką nauczyciela,
- poznaje specyfikę organizacji nowej zreformowanej szkoły podstawowej na dwóch etapach kształcenia: edukacji wczesnoszkolnej w klasach 1-3 i nauczania w klasach 4-8,
- poznaje praktyczną realizację założeń reformy systemu edukacyjnego,
- uczy się prowadzenia obserwacji pedagogicznych, poznawania dzieci i młodzieży,
- dokonuje pierwszych prób diagnozowania w wychowaniu fizycznym,
- zapoznaje się z różnymi rozwiązaniami w zakresie budowania autorskich programów na bazie podstawy programowej, budowania planów dydaktyczno-wychowawczych,
- analizuje główne dokumenty szkoły: plan rozwoju szkoły, zestawy programów, plan wychowawczy szkoły, system oceniania, wewnątrzszkolny system mierzenia jakości pracy,
- poznaje pracę różnych agend szkoły: sekretariat, dyrekcja, zespół przedmiotowy nauczycieli wychowania fizycznego,
- bierze udział w imprezach patriotycznych, kulturalno-wychowawczych, sportowych, rekreacyjnych i zdrowotnych,
- uczy się i doskonali umiejętność hospitowania lekcji,
- doskonali się w zakresie pisemnego przygotowania konspektu lekcji i innych zajęć,
- poprzez asystowanie nauczycielowi wychowania fizycznego uczy się prowadzenia lekcji,
- praktycznie wdraża się do samodzielnego prowadzenia lekcji,
- poznaje dokumentację szkoły i nauczyciela wychowania fizycznego,
- uczy się oceniania ucznia,
- napotyka i pomaga rozwiązywać różne problemy z zakresu wychowania,
- uczy się promocji zdrowia, korygowania wad postawy,
- uczy się oceny sprawności i wydolności fizycznej uczniów,
- dokonuje prób nawiązania współpracy z rodzicami.

Praktyka pedagogiczna powinna przysposabiać studentów do samodzielnej analizy, krytyki i kontroli własnych poczynań pedagogicznych, wyrabiać i doskonalić umiejętności dydaktyczne, wychowawcze i organizacyjne jako przyszłych nauczycieli wychowania fizycznego i zdrowotnego. Praktyka winna być okazją zobaczenia i doświadczenia wzorów działalności pedagogicznej, innowacyjnej i nowatorskiej w obrębie kultury fizycznej i zdrowia. Ukończenie praktyki, to znaczne przybliżenie studenta do roli zawodowej nauczyciela wychowania fizycznego i zdrowotnego, dydaktyka, opiekuna, wychowawcy, organizatora i twórcy własnego warsztatu pracy odpowiadającego na rozwojowo-zdrowotne potrzeby dzieci.

#### **II. Harmonogram praktyk na kierunku wychowanie fizyczne:**

##### **I rok**

1. Praktyka organizacji imprez sportowo - rekreacyjnych – II semestr – 1 tydzień (20 godz.)

##### **II rok**

1. Praktyka metodyczna - III semestr - 2 tygodnie (36 godz.)
2. Praktyka śródroczna w klasach I-III - IV semestr - 3 tygodnie (54 godz.)
3. Praktyka organizacji imprez sportowo - rekreacyjnych – IV semestr – 1 tydzień (20 godz.)

#### 4. Praktyka specjalnościowa – IV semestr – 3 tygodnie (54 godz.)

### III rok

1. Praktyka pedagogiczna ciągła w klasach IV-VIII - V semestr - 3 tygodnie (54 godz.) - (realizacja wrzesień przed V semestrem )
2. Praktyka pedagogiczna śródroczna w klasach IV-VIII - V semestr - 3 tygodnie (54 godz.)
3. Praktyka specjalnościowa – V semestr – 3 tygodnie (54 godz.)
4. Praktyka pedagogiczna śródroczna w klasach IV-VIII – VI semestr – 4 tygodnie (72 godz.)
5. Praktyka pedagogiczna ciągła w klasach IV-VIII - VI semestr - 2 tygodnie (36 godz.) - (realizacja w wyznaczonym terminie w trakcie VI semestru )

### III. Praktyka metodyczna 36 godz. (III semestr)

Praktykę metodyczną w szkole podstawowej odbywają studenci pod nadzorem opiekuna metodyka z uczelni, który razem z nimi hospituje lekcje wychowania fizycznego. Celem i zadaniem hospitacji studenckiej jest utrwalenie zdobytej wiedzy oraz umiejętność powiązania teorii z praktyką. Student zapoznaje się z różnymi układami i strukturami lekcji oraz ich organizacją, rzeczowym i metodycznym przygotowaniem nauczyciela. Zdobywa doświadczenie w operacjonalizacji ogólnych treści programowych na zadania konkretnej lekcji, do danej grupy wiekowej, klasy, płci. Zapoznaje się z zasadami i metodami ćwiczeń i efektami ich stosowania. Obserwuje nauczyciela prowadzącego lekcję, jego postawę, umiejętność nauczania, komunikowania się i kierowania klasą. Obserwuje i ocenia młodzież w czasie realizacji zadań lekcji. Obserwuje i ocenia warunki do prowadzenia lekcji. Student uczy się krytycyzmu oraz rozwija zainteresowania doskonaleniem własnego warsztatu pracy. Zdobywa umiejętność utrwalania w pamięci przebiegu lekcji przez obserwację oraz sporządzanie notatek. Każda hospitowana lekcja jest omawiana z metodykiem bezpośrednio po jej zakończeniu.

#### Szczegółowe zadania praktyki metodycznej:

1. Zanotowanie danych o klasie.
2. Zapisanie celów i zadań lekcji.
3. Sporządzenie notatek z przebiegu lekcji z równoczesnym zapisywaniem własnych uwag, pytań przydatnych do późniejszej analizy lekcji ( zapis przebiegu lekcji powinien być bardzo szczegółowy).
4. Analiza hospitowanej lekcji składająca się z pytań i uwag studentów, uwag metodyka i podsumowania.
5. Warunkiem zaliczenia jest uczestnictwo w hospitacjach, systematyczne prowadzenie dokumentacji, która będzie sprawdzana przez metodyka na bieżąco oraz aktywne uczestnictwo w omawianiu lekcji.

### IV. Program praktyki śródrocznej w klasach I-III 3 tygodnie 54 godz. (IV semestr)

Lp.	Zadania	Sposób realizacji
1	Poznanie struktury organizacyjnej szkoły	-Przeprowadzenie wywiadu z dyrektorem szkoły, nauczycielami nauczania wczesnoszkolnego oraz z pozostałym personelem szkolnym na temat struktury organizacyjnej szkoły, -Uczestniczenie w zebraniach rady pedagogicznej, zebraniach zespołów samokształceniowych oraz innych zebraniach dotyczących życia szkoły.
2	Zapoznanie się z ogólnym programem i planem dydaktyczno-wychowawczym szkoły, programem wychowania fizycznego i edukacji zdrowotnej oraz pozostałą dokumentacją szkolną	-Przeprowadzenie rozmowy z dyrektorem szkoły na temat realizacji programu dydaktyczno-wychowawczego, przyjętego systemu oceniania uczniów oraz współpracy z radą rodziców i środowiskiem lokalnym, -Przeprowadzenie wywiadu z nauczycielem nauczania zintegrowanego na temat realizacji programu i planu pracy dydaktyczno-wychowawczej ze szczególnym uwzględnieniem roli i miejsca zajęć ruchowych, -Przeprowadzenie wywiadu z nauczycielem realizującym zajęcia z gimnastyki kompensacyjno-korekcyjnej na temat organizacji zajęć oraz metod, form i środków wykorzystywanych w korekcji wad postawy, a także prowadzonych działań profilaktycznych, -Przeprowadzenie wywiadu z wychowawcą klasy I-III na temat form i metod pracy wychowawczej, zasad kontaktowania się i współpracy z rodzicami itp., -Przeprowadzenie wywiadu z pedagogiem szkolnym na temat problemów wychowawczych, współpracy z rodzicami, form pracy itp. zapoznanie się z dokumentacją szkolną: dziennikami,

		arkuszami ocen, kartami zdrowia, dokumentacją wychowawcy klasy I-III.
3	Zapoznanie się ze sposobem planowania oraz organizowania i realizowania zajęć na pierwszym etapie nauczania ze szczególnym uwzględnieniem wychowania fizycznego i edukacji zdrowotnej	-Hospitacja zajęć ruchowych w klasach I-III, zajęć z gimnastyki kompensacyjno-korekcyjnej i pozalekcyjnych zajęć ruchowych, -Hospitacja lekcji wychowawczej i innych lekcji przedmiotowych nauczania zintegrowanego, -Asystowanie nauczycielowi nauczania wczesnoszkolnego, prowadzenie części lekcji, prowadzenie zajęć ruchowych w klasach I-III oraz pozalekcyjnych zajęć sportowo-rekreacyjnych, -Hospitacja zajęć z gimnastyki kompensacyjno-korekcyjnej, -Asystowanie nauczycielowi prowadzącemu zajęcia z gimnastyki kompensacyjno-korekcyjne w czasie oceny postawy ciała.
4	Rozpoznanie właściwości psycho - motorycznych, poznawczych, fizycznych i psychicznych uczniów	-Przeprowadzenie obserwacji i analizy zachowań wybranych uczniów oraz całej klasy podczas różnorodnych zajęć lekcyjnych i pozalekcyjnych; -Przeprowadzenie rozmów z uczniami na temat ich zainteresowań i nastawienia do kultury fizycznej, -Analiza dokumentacji dotyczącej zdrowia i rozwoju psychofizycznego uczniów wybranej klasy i wybranego ucznia, -Analiza i ocena rozwoju psychomotorycznego, poznawczego, fizycznego i emocjonalnego uczniów w klasach I-III .
5	Zapoznanie się z działalnością opiekuńczo-wychowawczą szkoły	- Rozmowa z wychowawcą świetlicy szkolnej, -Obserwacja zajęć w świetlicy szkolnej, -Pomoc w organizacji zajęć w świetlicy szkolnej.

### Szczegółowe zadania praktyki śródrocznej w klasach I-III

- Zamieszczenie w dzienniku praktyki pedagogicznej informacji dotyczącej:
  - ogólnej struktury organizacyjnej szkoły- schemat organizacyjny,
  - programu i planu pracy dydaktyczno-wychowawczej w nauczaniu wczesnoszkolnym, przyjętego w szkole systemu oceniania uczniów (dokładny opis kryteriów oceny z wychowania fizycznego),
  - ogólnej charakterystyki wybranej klasy na podstawie badań własnych oraz materiału przekazanego przez wychowawcę, pedagoga szkolnego i pracownika służby zdrowia,
  - analizy i oceny warunków realizacji zajęć z wychowania fizycznego oraz gimnastyki kompensacyjno-korekcyjnej w klasach I-III .
  - ogólnej charakterystyki opiekuńczo-wychowawczej świetlicy szkolnej.
- Przeprowadzenie hospitacji:
  - zajęć ruchowych w klasach I-III: 6 godz.
  - lekcji z innego przedmiotu w klasach I-III: 3 godz.
  - zajęć z gimnastyki kompensacyjno-korekcyjnej: 3 godz.
  - pozalekcyjnych zajęć sportowo-rekreacyjnych: 3 godz.
  - pracy wychowawcy w świetlicy szkolnej: 3 godz.
- Asystowanie nauczycielowi w prowadzeniu zajęć ruchowych i przeprowadzenie:
  - części wstępnej: 6 godz.
  - części głównej: 6 godz.
  - części końcowej lekcji: 6 godz.
- Asystowanie nauczycielowi prowadzącemu zajęcia z gimnastyki kompensacyjno-korekcyjnej: 3 godz.
- Asystowanie wychowawcy prowadzącemu zajęcia w świetlicy szkolnej: 5 godz.
- Przeprowadzenie samodzielnie zajęć ruchowych w klasach I-III: 8 godz.
- Uzupełnienie dodatkowej dokumentacji:
  - oceny i uwagi nauczyciela-opiekuna ze szkoły,
  - spostrzeżenia studenta na temat praktyki,
  - samoocena studenta.

**V. Program praktyki pedagogicznej ciągłej w klasach IV-VIII - V semestr -3 tygodnie 54 godz. (realizacja wrzesień przed V semestrem)**

Lp.	Zadania	Sposób realizacji
1.	Zapoznanie się z aktami prawnymi dotyczącymi funkcjonowania szkoły: statut, zestaw programów, plan rozwoju szkoły, program wychowawczy, system oceniania, procedury wewnątrzszkolnego mierzenia jakości pracy szkoły podstawowej.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rozmowy z dyrekcją i nauczycielami,</li> <li>- Analiza dokumentacji szkoły,</li> <li>- Dokonywanie obserwacji ukierunkowanych,</li> <li>- Dokonywanie notatek w dzienniku praktyk,</li> <li>- Poznawanie pracy różnych agend szkoły.</li> </ul>
2.	Zapoznanie się z warunkami szkoły w zakresie realizacji zadań wychowania fizycznego i edukacji zdrowotnej.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Przegląd i ocena infrastruktury szkoły w zakresie realizacji zadań wf i edukacji zdrowotnej,</li> <li>- Poznanie planu modernizacji bazy szkoły oraz planu promocji zdrowia,</li> <li>- Analiza dotychczasowych dokonań szkoły w zakresie realizacji potrzeb rozwojowych</li> </ul>
3.	Dokumentacja pracy nauczyciela wychowania fizycznego	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pełniejsza analiza podstawy programowej wychowania fizycznego i edukacji zdrowotnej,</li> <li>- Pełna analiza przyjętego programu wychowania fizycznego i edukacji zdrowotnej,</li> <li>- Analiza i wynotowanie niektórych elementów planów dydaktyczno-wychowawczych,</li> <li>- Dzienniki lekcyjne, analiza zapisów tematów, oceniania,</li> <li>- Poznanie szkolnego systemu oceniania z wychowania fizycznego.</li> </ul>
4.	Diagnozowanie w wychowaniu fizycznym	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zapoznanie uczniów z wybranymi testami sprawności motorycznej (test „Eurofit”, Indeks Sprawności Fizycznej Zuchory),</li> <li>- Ocena poziomu sprawności uczniów z wykorzystaniem wybranego testu</li> <li>- Próbné przeprowadzenie oceny wydolności fizycznej (np. Beep Test, test Ruffiera)</li> </ul>
5.	Uczestnictwo w rozwiązywaniu problemów wychowawczych.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Otoczenie opieką ucznia mającego trudności w realizacji zadań wf,</li> <li>- Pomoc w rozwiązywaniu innych problemów wychowawczych,</li> <li>- Pomoc w organizacji zajęć rekreacyjno-zdrowotnych w czasie wolnym uczniów.</li> </ul>
6.	Opracowanie zadań domowych (ruchowych) dla uczniów.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Opracowanie zadań (bezpiecznych), motywowanie uczniów do ich realizacji w domu,</li> <li>- Próba współpracy w tym zakresie z rodzicami.</li> </ul>
7.	Hospitowanie lekcji prowadzonych przez opiekuna praktyk.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Obserwowanie hospitowanych lekcji,</li> <li>- Wypełnianie arkuszy hospitacyjnych,</li> <li>- Aktywne uczestnictwo w omawianiu lekcji,</li> <li>- Dyskusja i rozwiązywanie z opiekunem praktyki.</li> </ul>
8.	Asystowanie nauczycielowi podczas lekcji wychowania fizycznego.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aktywne uczestnictwo w procesie lekcyjnym,</li> <li>- Pomoc w organizowaniu lekcji,</li> <li>- Udział w pokazie, asekuracji,</li> <li>- Próby samodzielnego prowadzenia fragmentów lekcji,</li> <li>- Opieka nad realizacją zadań na jednej ze stacji (przy formie stacyjnej), itp.</li> </ul>
9.	Samodzielne prowadzenie lekcji wychowania fizycznego	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Przeprowadzenie lekcji wychowania fizycznego z różnych form i metod</li> <li>- Wykazanie się umiejętnościami metodycznymi, organizacyjnymi, inwencją i postawą</li> </ul>
10.	Ewaluacja merytorycznego i metodycznego przygotowania własnych lekcji.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Szczegółowe omawianie hospitowanych lekcji, udziałów asystenckich i konspektów</li> <li>- Analiza samodzielnie prowadzonych lekcji z kierownikiem praktyki,</li> <li>- Przedstawianie wątpliwości i omawianie z opiekunem dydaktycznym praktyki.</li> </ul>
11.	Podsumowanie praktyki	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Przygotowanie konspektu, miejsca, środków dydaktycznych ocenianych zajęć,</li> <li>- Omówienie i opisanie w dzienniku,</li> <li>- Zapoznanie się i przedyskutowanie oceny z opiekunem praktyk.</li> </ul>

**Szczegółowe zadania praktyki ciągłej w klasach IV-VIII (wrzesień po IV semestrze)**

1. Zamieszczenie w dzienniku praktyki pedagogicznej informacji dotyczącej:
  - ogólnej struktury organizacyjnej szkoły – schemat organizacyjny,

- programu i planu pracy dydaktyczno-wychowawczej w nauczaniu w klasach IV-VI, przyjętego w szkole systemu oceniania uczniów (dokładny opis kryteriów oceny z wychowania fizycznego),
  - ogólnej charakterystyki wybranej klasy na podstawie badań własnych oraz materiału przekazanego przez wychowawcę, pedagoga szkolnego i pracownika służby zdrowia,
  - analizy i oceny warunków realizacji zajęć z wychowania fizycznego oraz gimnastyki kompensacyjno-korekcyjnej w klasach IV-VI .
  - ogólnej charakterystyki zajęć pozalekcyjnych SKS organizowanych przez szkołę dla uczniów.
2. Przeprowadzenie hospitacji:
    - lekcji wychowania fizycznego 8 godz.
    - godziny wychowawczej 1 godz.
    - zajęć z gimnastyki kompensacyjno-korekcyjnej, 3 godz.
    - pozalekcyjnych zajęć sportowo-rekreacyjnych, 2 godz.
  3. Asystowanie nauczycielowi w prowadzeniu zajęć ruchowych i przeprowadzenie:
    - części wstępnej: 3 godz.
    - części głównej: 3 godz.
    - części końcowej lekcji: 3 godz.
  4. Asystowanie nauczycielowi prowadzącemu zajęcia z gimnastyki kompensacyjno-korekcyjnej i przeprowadzenie:
    - ćwiczeń ogólnokształcących: 1 godz.
    - ćwiczeń rozciągających mięśnie przykurczone: 1 godz.
    - ćwiczeń wzmacniających mięśnie rozciągnięte: 1 godz.
    - ćwiczeń oddechowych: 1 godz.
  5. Przeprowadzenie samodzielnie lekcji wychowania fizycznego: 6 godz.
  6. Uzupełnienie dodatkowej dokumentacji:
    - oceny i uwagi nauczyciela-opiekuna ze szkoły,
    - spostrzeżenia studenta na temat praktyki,
    - samoocena studenta.

## VI. Program praktyki pedagogicznej śródrocznej w klasach IV-VIII 3 tygodnie (54 godz.)

### (V semestr)

Lp.	Zadania	Sposób realizacji
1.	Zapoznanie się z aktami prawnymi dotyczącymi funkcjonowania szkoły: statut, zestaw programów, plan rozwoju szkoły, program wychowawczy, system oceniania, procedury wewnątrzszkolnego mierzenia jakości pracy szkoły podstawowej .	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rozmowy z dyrekcją i nauczycielami,</li> <li>- Analiza dokumentacji szkoły,</li> <li>- Dokonywanie obserwacji ukierunkowanych,</li> <li>- Dokonywanie notatek w dzienniku praktyk,</li> <li>- Poznawanie pracy różnych agend szkoły.</li> <li>- Udział i doraźna pomoc w różnych zajęciach szkolnych (zebrania, imprezy, zawody rekreacyjno-sportowe, akcje zdrowotne, współdziałanie z rodzicami i środowiskiem).</li> </ul>
2.	Zapoznanie się z warunkami szkoły w zakresie realizacji zadań wychowania fizycznego i zdrowotnego.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Przegląd i ocena infrastruktury szkoły w zakresie realizacji zadań wf ,</li> <li>- Poznanie planu modernizacji bazy szkoły oraz planu promocji zdrowia,</li> <li>- Analiza dotychczasowych dokonań szkoły w zakresie realizacji potrzeb rozwojowych i zdrowotnych dzieci.</li> </ul>
3.	Dokumentacja pracy nauczyciela wychowania fizycznego	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pełniejsza analiza podstawy programowej wychowania fizycznego i edukacji zdrowotnej,</li> <li>- Pełna analiza przyjętego programu wychowania fizycznego i zdrowotnego,</li> <li>- Analiza i wynotowanie niektórych elementów planów dydaktyczno-wychowawczych dla poszczególnych klas,</li> <li>- Dzienniki lekcyjne, analiza zapisów tematów, oceniania,</li> <li>- Poznanie szkolnego systemu oceniania z WF</li> <li>- Poznanie dokumentacji zajęć pozalekcyjnych i pozaszkolnych SKS, UKS, kluby sportowe.</li> </ul>
4.	Diagnozowanie w wychowaniu fizycznym	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zapoznanie uczniów z wybranymi testami sprawności motorycznej (test „Eurofit”, Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej, Indeks Sprawności Fizycznej Zuchory),</li> <li>- Ocena poziomu sprawności uczniów z wykorzystaniem wybranego testu</li> <li>- Próbne przeprowadzenie oceny wydolności fizycznej (np.Beep Test, test Ruffiera)</li> <li>- Pomoc w ocenie postawy ciała uczniów,</li> <li>- Próby oceny rozwoju fizycznego wybranych uczniów.</li> </ul>
5.	Uczestnictwo w rozwiązywaniu problemów wychowawczych.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Otoczenie opieką ucznia mającego trudności w realizacji zadań wf,</li> <li>- Pomoc w rozwiązywaniu innych problemów wychowawczych,</li> </ul>

		- Pomoc w organizacji zajęć rekreacyjno-zdrowotnych w czasie wolnym uczniów.
6.	Hospitowanie lekcji prowadzonych przez opiekuna praktyk	- Obserwowanie hospitowanych lekcji, - Wypełnianie arkuszy hospitacyjnych, - Aktywne uczestnictwo w omawianiu lekcji, - Dyskusja i rozwiązywanie problemów dydaktycznych z opiekunem praktyki, - Udokumentowanie w dzienniku przypisanej liczby hospitacji .
7.	Asystowanie nauczycielowi podczas lekcji wychowania fizycznego	- Aktywne uczestnictwo w procesie lekcyjnym, - Pomoc w organizowaniu lekcji, - Udział w pokazie, asekuracji, - Próby samodzielnego prowadzenia fragmentów lekcji, - Opieka nad realizacją zadań na jednej ze stacji (przy formie stacyjnej), itp.
8.	Samodzielne prowadzenie lekcji wychowania fizycznego	- Przeprowadzenie lekcji wychowania fizycznego z różnych form aktywności ruchowej (LA, gimnastyka, mini-gry sportowe, zabawy i gry ruchowe i dydaktyczno-ruchowe, zajęcia w terenie, tańce, itp.) z uwzględnieniem różnych toków lekcyjnych, - Wykazanie się umiejętnościami metodycznymi, organizatorskimi, inwencją i postawą twórczą w trakcie praktyk i podczas zajęć (lekcji) ocenianych na zakończenie praktyki.
9.	Ewaluacja merytorycznego i metodycznego przygotowania własnych lekcji.	- Szczegółowe omawianie hospitowanych lekcji, udziałów asystenckich i konspektów lekcji, - Analiza samodzielnie prowadzonych lekcji z opiekunem praktyki, - Przedstawianie wątpliwości i omawianie z opiekunem dydaktycznym praktyki.
10.	Podsumowanie praktyk	- Przygotowanie konspektu, miejsca, środków dydaktycznych ocenianych zajęć, - Przeprowadzenie lekcji, - Omówienie i opisanie w dzienniku, - Zapoznanie się i przedyskutowanie oceny opiekuna praktyk.

### Szczegółowe zadania praktyki pedagogicznej śródrocznej w klasach IV-VIII (V semestr)

- Zamieszczenie w dzienniku praktyki pedagogicznej informacji dotyczącej:
  - ogólnej struktury organizacyjnej szkoły – schemat organizacyjny,
  - programu i planu pracy dydaktyczno-wychowawczej w nauczaniu w klasach IV-VI, przyjętego w szkole systemu oceniania uczniów (dokładny opis kryteriów oceny z wychowania fizycznego),
  - ogólnej charakterystyki wybranej klasy na podstawie badań własnych oraz materiału przekazanego przez wychowawcę, pedagoga szkolnego i pracownika służby zdrowia,
  - analizy i oceny warunków realizacji zajęć z wychowania fizycznego oraz gimnastyki kompensacyjno-korekcyjnej w klasach IV-VI .
  - ogólnej charakterystyki zajęć pozalekcyjnych SKS organizowanych przez szkołę dla uczniów.
- Przeprowadzenie hospitacji:
  - lekcji wychowania fizycznego: 6 godz.
  - godziny wychowawczej: 1 godz.
  - zajęć z gimnastyki kompensacyjno-korekcyjnej: 2 godz.
  - pozalekcyjnych zajęć sportowo-rekreacyjnych: 2 godz.
- Asystowanie nauczycielowi w prowadzeniu lekcji wychowania fizycznego i przeprowadzenie:
  - części wstępnej: 2 godz.
  - części głównej: 2 godz.
  - części końcowej lekcji. 2 godz.
- Asystowanie nauczycielowi prowadzącemu zajęcia z gimnastyki kompensacyjno-korekcyjnej i przeprowadzenie:
  - ćwiczeń ogólnokształcących: 1 godz.
  - ćwiczeń rozciągających mięśnie przykurczone: 1 godz.
  - ćwiczeń wzmacniających mięśnie rozciągnięte: 1 godz.
  - ćwiczeń oddechowych: 1 godz.
- Przeprowadzenie samodzielnie lekcji wychowania fizycznego: 13 godz.
- Uzupełnienie dodatkowej dokumentacji:
  - oceny i uwagi nauczyciela-opiekuna ze szkoły,
  - spostrzeżenia studenta na temat praktyki,
  - samoocena studenta.

### VII. Program praktyki pedagogicznej ciągłej w klasach IV-VIII 2 tygodnie (36 godz.) (marzec VI semestr)

Lp.	Zadania	Sposób realizacji
1.	Zapoznanie się z aktami prawnymi dotyczącymi funkcjonowania szkoły: statut, zestaw programów, plan rozwoju szkoły, program wychowawczy, system oceniania, procedury wewnątrzszkolnego mierzenia jakości pracy szkoły podstawowej .	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rozmowy z dyrekcją i nauczycielami,</li> <li>- Analiza dokumentacji szkoły,</li> <li>- Dokonywanie obserwacji ukierunkowanych,</li> <li>- Dokonywanie notatek w dzienniku praktyk,</li> <li>- Poznawanie pracy różnych agend szkoły.</li> <li>- Udział i doraźna pomoc w różnych zajęciach szkolnych (zebrania, imprezy, zawody rekreacyjno-sportowe, akcje zdrowotne, współdziałanie z rodzicami i środowiskiem).</li> </ul>
2.	Zapoznanie się z warunkami szkoły w zakresie realizacji zadań wychowania fizycznego i zdrowotnego.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Przegląd i ocena infrastruktury szkoły w zakresie realizacji zadań wf ,</li> <li>- Poznanie planu modernizacji bazy szkoły oraz planu promocji zdrowia,</li> <li>- Analiza dotychczasowych dokonań szkoły w zakresie realizacji potrzeb rozwojowych i zdrowotnych dzieci.</li> </ul>
3.	Dokumentacja pracy nauczyciela wychowania fizycznego	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pełniejsza analiza podstawy programowej wychowania fizycznego i edukacji zdrowotnej,</li> <li>- Pełna analiza przyjętego programu wychowania fizycznego i zdrowotnego,</li> <li>- Analiza i wynotowanie niektórych elementów planów dydaktyczno-wychowawczych dla poszczególnych klas,</li> <li>- Dzienniki lekcyjne, analiza zapisów tematów oceniania,</li> <li>- Poznanie szkolnego systemu oceniania z wychowania fizycznego.</li> <li>- Poznanie dokumentacji zajęć pozalekcyjnych i pozaszkolnych SKS, UKS, kluby sportowe.</li> </ul>
4.	Diagnozowanie w wychowaniu fizycznym	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zapoznanie uczniów z wybranymi testami sprawności motorycznej (test „Eurofit”, Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej, Indeks Sprawności Fizycznej Zuchory),</li> <li>- Ocena poziomu sprawności uczniów z wykorzystaniem wybranego testu</li> <li>- Próbne przeprowadzenie oceny wydolności fizycznej (np.Beep Test, test Ruffiera)</li> <li>- Pomoc w ocenie postawy ciała uczniów,</li> <li>- Próby oceny rozwoju fizycznego wybranych uczniów.</li> </ul>
5.	Opracowanie zadań domowych dla uczniów	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Opracowanie zadań (bezpiecznych), umowywowanie uczniów do ich realizacji w domu,</li> <li>- Próba współpracy w tym zakresie z rodzicami.</li> </ul>
5.	Uczestnictwo w rozwiązywaniu problemów wychowawczych.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Otoczenie opieką ucznia mającego trudności w realizacji zadań wf,</li> <li>- Pomoc w rozwiązywaniu innych problemów wychowawczych,</li> <li>- Pomoc w organizacji zajęć rekreacyjno-zdrowotnych w czasie wolnym uczniów.</li> </ul>
6.	Hospitowanie lekcji prowadzonych przez opiekuna praktyk	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Obserwowanie hospitowanych lekcji,</li> <li>- Wypełnianie arkuszy hospitacyjnych,</li> <li>- Aktywne uczestnictwo w omawianiu lekcji,</li> <li>- Dyskusja i rozwiązywanie problemów dydaktycznych z opiekunem praktyki,</li> <li>- Udokumentowanie w dzienniku przypisanej liczby hospitacji .</li> </ul>
7.	Asystowanie nauczycielowi podczas lekcji wychowania fizycznego	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aktywne uczestnictwo w procesie lekcyjnym,</li> <li>- Pomoc w organizowaniu lekcji,</li> <li>- Udział w pokazie, asekuracji,</li> <li>- Próby samodzielnego prowadzenia fragmentów lekcji,</li> <li>- Opieka nad realizacją zadań na jednej ze stacji (przy formie stacyjnej), itp.</li> </ul>
8.	Samodzielne prowadzenie lekcji wychowania fizycznego	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Przeprowadzenie lekcji wychowania fizycznego z różnych form aktywności ruchowej (LA, gimnastyka, mini-gry sportowe, zabawy i gry ruchowe i dydaktyczno-ruchowe, zajęcia w terenie, tańce, itp.) z uwzględnieniem różnych toków lekcyjnych,</li> <li>- Wykazanie się umiejętnościami metodycznymi, organizatorskimi, inwencją i postawą twórczą w trakcie praktyk i podczas zajęć (lekcji) ocenianych na zakończenie praktyki.</li> </ul>
9.	Ewaluacja merytorycznego i metodycznego przygotowania własnych lekcji.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Szczegółowe omawianie hospitowanych lekcji, udziałów asystenckich i konspektów lekcji,</li> <li>- Analiza samodzielnie prowadzonych lekcji z opiekunem praktyki,</li> </ul>

		- Przedstawianie wątpliwości i omawianie z opiekunem dydaktycznym praktyki.
10.	Podsumowanie praktyk (lekcja egzaminacyjna)	- Przygotowanie konspektu, miejsca, środków dydaktycznych ocenianych zajęć, - Przeprowadzenie lekcji, - Omówienie i opisanie w dzienniku, - Zapoznanie się i przedyskutowanie oceny kierownika praktyk, dyrektora szkoły.

### Szczegółowe zadania praktyki pedagogicznej ciągłej w klasach IV-VI (marzec VI sem.)

1. Zamieszczenie w dzienniku praktyki pedagogicznej informacji dotyczącej:
  - ogólnej struktury organizacyjnej szkoły – schemat organizacyjny,
  - programu i planu pracy dydaktyczno-wychowawczej w nauczaniu w klasach IV-VI, przyjętego w szkole systemu oceniania uczniów (dokładny opis kryteriów oceny z wychowania fizycznego),
  - ogólnej charakterystyki wybranej klasy na podstawie badań własnych oraz materiału przekazanego przez wychowawcę, pedagoga szkolnego i pracownika służby zdrowia,
  - analizy i oceny warunków realizacji zajęć z wychowania fizycznego oraz gimnastyki kompensacyjno-korekcyjnej w klasach IV-VI .
  - ogólnej charakterystyki zajęć pozalekcyjnych SKS organizowanych przez szkołę dla uczniów.
2. Przeprowadzenie hospitacji:
  - lekcji wychowania fizycznego: 2 godz..
  - zajęć z gimnastyki kompensacyjno-korekcyjnej: 2 godz.
3. Asystowanie nauczycielowi w prowadzeniu lekcji wychowania fizycznego i przeprowadzenie:
  - części wstępnej: 1 godz.
  - raz części głównej: 1 godz.
  - raz części końcowej lekcji: 1 godz.
4. Przeprowadzenie samodzielnie lekcji:
  - godziny wychowawczej: 1 godz.
  - gimnastyki kompensacyjno-korekcyjnej: 4 godz.
  - wychowania fizycznego i edukacji zdrowotnej: 20 godz.
  - pozalekcyjnych zajęć sportowo- rekreacyjnych: 2 godz.
5. Uzupełnienie dodatkowej dokumentacji:
  - oceny i uwagi nauczyciela-opiekuna ze szkoły,
  - spostrzeżeniastudenta na temat praktyki,
  - samoocena studenta.

## Regulamin praktyk pedagogicznych realizowanych na kierunku Wychowanie Fizyczne



1. Celem praktyki jest zapoznanie Studenta ze specyfiką pracy nauczyciela wychowania fizycznego w szkole podstawowej, formowanie stylu pracy nauczycielskiej, kształtowanie umiejętności i nawyków niezbędnych do wykonywania tego zawodu.
2. Praktyka ma charakter systematycznej pracy studentów pod kontrolą doświadczonego nauczyciela wychowania fizycznego- opiekuna praktyki. W trakcie praktyki Student powinien brać czynny udział w całokształcie życia szkoły, głównie jednak zajmuje się nauczaniem wychowania fizycznego i zajęć sportowych.
3. Podczas odbywania praktyki Student powinien:
  - dbać o bezpieczeństwo w trakcie zajęć,
  - prawidłowo reagować na zachowanie uczniów,
  - utrzymywać ład i porządek podczas zajęć w sali, na boisku, dbać o sprzęt sportowy,
  - wywierać wpływ na młodzież poprzez dawanie dobrego przykładu sposobem zachowania, kulturą osobistą, dbałością o swój wygląd zewnętrzny i zdrowy styl życia,
  - kształtować umiejętność nawiązywania kontaktu z młodzieżą, formułowania czytelnych uwag oraz umiejętność ich przekazywania,
  - współpracować z gronem nauczycielskim i korzystać z ich doświadczeń przy realizacji procesu dydaktycznego.

### **Sprawy organizacyjne**

- Praktyki pedagogiczne śródroczne student powinien odbywać na terenie Krosna lub w jego najbliższej okolicy. Praktyki ciągłe Student może realizować w miejscu zamieszkania po uzyskaniu zgody opiekuna praktyk z ramienia Uczelni.
- Przed rozpoczęciem praktyki Student zgłasza się ze skierowaniem do Dyrektora szkoły, który wyraża zgodę na jej odbycie (zał.1, zał.2).
- Uczelnia zawiera pisemną umowę z nauczycielem- opiekunem praktyki.
- Nauczyciel- opiekun Studenta otrzymuje wynagrodzenie za sprawowanie nadzoru nad nim w czasie trwania praktyki zgodnie z ww. umową.
- W pierwszym dniu praktyki Student ustala z Dyrektorem Szkoły i opiekunem praktyki jej organizację i przebieg. Sporządza harmonogram zajęć na cały okres praktyki (data, klasa, godzina, rodzaj zajęć: hospitacja, asystowanie, prowadzenie, inne zadania) (zał.3).
- W pierwszych dniach praktyki Student powinien hospitować lekcje wychowania fizycznego w liczbie 3-4 godziny dziennie. Hospitacjami należy objąć różne typy i rodzaje lekcji wychowania fizycznego i innych zajęć.
- Wszystkie hospitowane przez Studenta lekcje powinny być szczegółowo omówione z nauczycielem- opiekunem praktyk.
- Student w pierwszych dniach praktyki powinien zapoznać się z dokumentacją szkoły, realizowanym programem nauczania wychowania fizycznego i z planami pracy dydaktyczno-wychowawczej.
- Każda prowadzona przez Studenta lekcja powinna być hospitowana i omówiona przez opiekuna praktyki.
- Do każdej samodzielnie prowadzonej lekcji Student przygotowuje pisemnie szczegółowy konspekt, który powinien być przedyskutowany z opiekunem i zatwierdzony jego podpisem.
- Każdy Student winien na bieżąco prowadzić dziennik lub zeszyt praktyki (A4).
- W dzienniku-zeszycie praktyki powinny znaleźć się wpisy dotyczące wszystkich zajęć (hospitacje, asystowanie, prowadzone lekcje, inne zajęcia, które student realizuje w szkole).
- Student w czasie praktyki będzie hospitowany przez opiekuna dydaktycznego, będącego pracownikiem Instytutu Wychowania Fizycznego PWSZ Krosno.
- Student jest zobowiązany niezwłocznie- najpóźniej w ciągu trzech dni od daty rozpoczęcia praktyki ciągłej, przedłożyć osobiście lub przesłać swojemu opiekunowi praktyki z ramienia uczelni harmonogram odbywania praktyki (niedopełnienie tego obowiązku może spowodować niezaliczenie praktyki).
- Rodzaj i czas trwania praktyki oraz ilość punktów ECTS określa plan studiów i program nauczania na kierunku Wychowania Fizycznego.
- W ostatnim dniu praktyki powinno odbyć się podsumowanie pracy praktykanta- lekcja egzaminacyjna z omówieniem i oceną praktyk. Przedmiotem omówienia i oceny powinny być między innymi: wiadomości merytoryczne i metodyczno-organizacyjne Praktykanta oraz sposoby ich wykorzystania w zajęciach, dobór celów i zadań kształcenia, umiejętności doboru odpowiednich treści do realizacji celów, znajomość i dobór metod i form pracy do wieku, poziomu rozwoju oraz sprawności fizycznej uczniów.
- W ciągu dwóch tygodni od zakończenia praktyki każdy Student zobowiązany jest złożyć osobiście u swego opiekuna dydaktycznego praktyki z ramienia uczelni pełną dokumentację praktyki.
- Zaliczenie praktyki nastąpi w Instytucie Wychowania Fizycznego po przedłożeniu wymaganej dokumentacji.
- Ocenę z zaliczonej praktyki wpisuje do indeksu studenta upoważniony nauczyciel akademicki.
- Zaliczenie praktyk jest jednym z warunków ukończenia studiów.

### **Prawa i obowiązki studenta oraz warunki zaliczenia**

## **Praktyka pedagogiczna podlega obowiązkowemu zaliczeniu z wpisem do indeksu.**

### **Student odbywający praktykę w szkole ma prawo do:**

1. Popelniania błędów.
2. Opieki, pomocy i życzliwości ze strony osób nadzorujących praktykę.
3. Zapoznania się ze strukturą organizacyjną szkoły.
4. Zapoznania się z programem i planem pracy dydaktyczno-wychowawczym szkoły.
5. Zapoznaniem się z realizowanym przez nauczyciela- opiekuna programem nauczania przedmiotu.
6. Prowadzenia rozmów z Dyrektorem Szkoły, nauczycielami, uczniami, pedagogiem szkolnym, przedstawicielami służby zdrowia itp.
7. Hospitowania zajęć nauczyciela, u którego realizuje praktykę oraz zajęć innych nauczycieli, którzy wyrażą na to zgodę.
8. Uczestnictwa w zebraniach Rady Pedagogicznej i zespołów samokształceniowych.

### **Student jest zobowiązany do:**

1. Godnego reprezentowania Uczelni.
2. Wywiązywania się ze wszystkich zadań wynikających z praktyki.
3. Wykonywania poleceń Dyrektora Szkoły, nauczyciela-opiekuna i opiekuna ze strony Uczelni.
4. Przestrzegania przepisów BHP.
5. Posiadania ubezpieczenia od następstw nieszczęśliwych wypadków.
6. Przestrzegania zasad zachowania tajemnicy służbowej i państwowej oraz ochrony poufności danych w zakresie określonym przez system oświaty.
7. Prowadzenia na bieżąco zapisów w dzienniczku praktyk.
8. Noszenia na terenie szkoły odzieży sportowej i obuwia zamiennego.
9. Przebywania na praktyce zgodnie z planem praktyki.
10. Na żądanie Dyrektora Szkoły, w której student odbywa praktykę Uczelnia może odwołać studenta z praktyki jeśli naruszy on przepisy obowiązujące na terenie szkoły.
11. Przekazywania opiekunowi z Uczelni swojego ramowego planu pracy w szkole.
12. Usprawiedliwiania ewentualnej nieobecności w szkole u nauczyciela-opiekuna.
13. Informowania opiekuna ze strony Uczelni o swojej nieobecności w szkole i wszystkich ewentualnych zmianach dotyczących przebiegu praktyki.

### **W celu zaliczenia praktyk pedagogicznych student musi:**

1. Odbyć praktykę w wyznaczonym miejscu i terminie.
2. Zrealizować wszystkie zadania wynikające z programu praktyki.
3. Wypełnić kartę samooceny (zał.4) oraz napisać sprawozdanie z praktyki.
4. Zdać opiekunowi dydaktycznemu z ramienia Uczelni dziennik praktyki najpóźniej w dwa tygodnie po zakończeniu praktyki.
5. Uzyskać pozytywną ocenę za swoją pracę i prowadzoną dokumentację u nauczyciela-opiekuna (zał.5).
6. Uzyskać pozytywną ocenę za swoją pracę i prowadzoną dokumentację u opiekuna dydaktycznego z ramienia Uczelni.

### **UWAGA:**

- W uzasadnionych przypadkach (np. krótka choroba) istnieje możliwość zaliczenia praktyki pod warunkiem uzyskania pozytywnej opinii opiekuna dydaktycznego z Uczelni odrobienia zaległych dni po zakończeniu praktyki o ile nie koliduje to z zajęciami na uczelni.

- W przypadku nie zgłoszenia się na praktykę lub jej niezaliczenia Student może ponownie przystąpić do praktyki na własny koszt. W tym celu należy złożyć podanie do kierownika Instytutu z prośbą o umożliwienie odbycia praktyki. Po uzyskaniu zgody należy wpłacić ustaloną kwotę w kasie PWSZ w Krośnie. Odrabianie praktyki poza ustalonym programem studiów może odbywać się tylko w czasie wolnym od obowiązkowych zajęć. Jeśli jest to praktyka ciągła to można ją odbyć w jednym blokowym terminie.





## Samocena poziomu przygotowania metodycznego studenta(ki)

( zaznacz na skali )

Aspekty przygotowania			Skala				
Wiedza i umiejętności	1.	Znajomość specyfiki wf i edukacji zdrowotnej w szkole podstawowej	1	2	3	4	5
	2.	Znajomość i rozumienie właściwości psychofizycznych uczniów na tym etapie edukacyjnym	1	2	3	4	5
	3.	Umiejętność doboru środków i zadań w lekcji	1	2	3	4	5
	4.	Umiejętność opracowania konspektów z uwzględnieniem różnych warunków organizacji lekcji.	1	2	3	4	5
	5.	Trafność i atrakcyjność doboru ćwiczeń ruchowych w lekcji.	1	2	3	4	5
	6.	Znajomość i umiejętność doboru metod w lekcji.	1	2	3	4	5
	7.	Znajomość i umiejętność doboru form w lekcji	1	2	3	4	5
	8.	Znajomość i umiejętność pokazu techniki ruchu	1	2	3	4	5
	9.	Znajomość i umiejętność dozowania obciążeń w lekcji	1	2	3	4	5
	10.	Znajomość i umiejętność wykorzystania wychowawczych aspektów lekcji	1	2	3	4	5
	11.	Umiejętność kierowania grupą ćwiczących	1	2	3	4	5
	12.	Umiejętności metodyczne z gier i zabaw	1	2	3	4	5
	13.	Umiejętności metodyczne z gier sportowych	1	2	3	4	5
	14.	Umiejętności metodyczne z gimnastyki	1	2	3	4	5
	15.	Umiejętności metodyczne z LA	1	2	3	4	5

Ilość punktów

.....

Postawa		Skala				
1.	Zaangażowanie w przygotowanie się do prowadzenia zajęć.	1	2	3	4	5
2.	Zaangażowanie w realizację zadań praktyki.	1	2	3	4	5
3.	Stosunek do uczniów	1	2	3	4	5
4.	Stosunek do nauczycieli	1	2	3	4	5
5.	Punktualność	1	2	3	4	5
6.	Kultura słowa	1	2	3	4	5
7.	Estetyka ubioru	1	2	3	4	5

Ilość  
punktów.....

Łączna ilość punktów samooceny .....

**Ocena końcowa:**

- 60-70 pkt. - dostateczna
- 71-80 pkt. - +dostateczna
- 81-90 pkt. - dobra
- 91-100 pkt. - +dobra
- 101-110 pkt. - bardzo dobra

Moja ocena końcowa samooceny: .....

**Moje silne strony:**

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

**Moje słabe strony:**

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

.....  
Podpis studenta(ki)

**Hospitacja lekcji nr ..... klasa ..... data**

.....

PROWADZĄCY: .....

TEMAT LEKCJI: .....

.....

MIEJSCE ĆWICZEŃ: .....

LICZBA ĆWICZĄCYCH: .....

PRYZRĄDY: .....

PRZYBORY: .....

Zadania szczegółowe	Uwagi organizacyjno-metodyczne

Uwagi o przeprowadzeniu lekcji ze szczególnym uwzględnieniem:

.....

.....

.....

.....

# Konspekt fragmentu lekcji – rozgrzewka

klasa....., dz./chł., liczba

## Temat lekcji:

**Cele** – zadania lekcji w zakresie:

- umiejętności

- motoryczności

- wiadomości

- wychowania

**Cele** – zadania rozgrzewki pod względem:

- psychicznym

- fizjologicznym

- dydaktycznym

- kształtująco – kompensacyjnym

Miejsce ....., Środki dydaktyczne

Tok ćwiczeń	Opis zadania	Dozowanie -tempo				Uwagi organizacyjne
		t/x	M	Ś	D	



## Arkusz samooceny przeprowadzonej rozgrzewki

	Tak	Częściowo	Nie
1. Czy opracowanie rozgrzewki było konsultowane z nauczycielem prowadzącym zajęcia? .....	.....		.....
2. Czy cele rozgrzewki były adekwatne do celów lekcji? .....	.....		.....
3. Czy rozgrzewka przebiegała zgodnie z tokiem dla danego rodzaju zajęć? .....	.....		.....
4. Czy dobór zabaw lub ćwiczeń był odpowiedni do założeń lekcji? .....	.....		.....
5. Czy zostały odpowiednio dobrane przybory do ćwiczeń, czy ich liczba była wystarczająca? .....	.....		.....
6. Czy zostało odpowiednio dobrane miejsce ćwiczeń? .....	.....		.....
7. Czy prowadzący utrzymał należyłą dyscyplinę? .....	.....		.....
8. Czy pokaz ćwiczeń był wzorowy? .....	.....		.....
9. Czy prowadzący dobrze komunikował się z uczniami? .....	.....		.....
10. Czy przestrzegane były zasady : - zmienności ..... - wielostronności ..... - stopniowania wysiłku ..... - zasady bezpieczeństwa ćwiczeń .....	.....		.....
11. czy rozgrzewka spełniała zakładane cele: - ożywienia psychicznego ..... - pobudzenia fizjologicznego ..... - przygotowania aparatu ruchu do zadań w części głównej lekcji ..... - przygotowania do realizacji dydaktycznych części głównej lekcji ..... - posiadała znaczenie kształtująco-kompensacyjne. .....	.....		.....

Razem				
-------	--	--	--	--

Autoocena:

.....

.....

.....

.....

.....

Opinia nauczyciela:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....  
podpis nauczyciela

# Konspekt lekcji wychowania fizycznego dla kl. ....

Data....., dz./chł., liczba ćwiczących .....

**Temat- zadania główne lekcji:**

.....  
.....

**Cele operacyjne w zakresie:**

- umiejętności

.....

- wiadomości

.....

- motoryczności

.....

- wychowania

.....

**Metody i formy**

.....

.....

**Miejsce zajęć..... Czas trwania .....**

**Środki dydaktyczne**

.....

Układ działań (tok lekcji)	Treść zadań	Dozowanie	Uwagi
1	2	3	4

1	2	3	4

.....  
podpis nauczyciela






**Państwowa Wyższa  
Szkoła Zawodowa**

im. Stanisława Pigonia  
w Krośnie

### **Realizacja programu praktyki śródrocznej w szkole podstawowej kl. I-III**

Lp.	Data	Temat lekcji
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		
26		
27		
28		
29		
30		
31		
32		

33		
34		
35		
36		

Podpis nauczyciela opiekuna praktyki .....



**Państwowa Wyższa  
Szkoła Zawodowa**  
im. Stanisława Pigonia  
w Krośnie

### Realizacja programu praktyki metodycznej w szkole podstawowej

Lp.	Data	Temat lekcji
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		
26		
27		
28		
29		
30		
31		
32		

33		
34		
35		
36		

Podpis nauczyciela opiekuna praktyki .....



**Państwowa Wyższa  
Szkoła Zawodowa**  
im. Stanisława Pigonia  
w Krośnie

### Realizacja programu praktyki śródrocznej w szkole podstawowej kl. IV-VI

Lp.	Data	Temat lekcji
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		
26		
27		
28		
29		
30		
31		
32		

33		
34		
35		
36		

Podpis nauczyciela opiekuna praktyki .....



**Państwowa Wyższa  
Szkoła Zawodowa**

im. Stanisława Pigonia  
w Krośnie

### Realizacja programu praktyki ciągłej w szkole podstawowej kl. IV-VI

Lp.	Data	Temat lekcji
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		
26		
27		
28		
29		
30		
31		



32		
33		
34		
35		
36		

Podpis nauczyciela opiekuna praktyki .....

## **Regulamin specjalnościowych praktyk zawodowych realizowanych na kierunku Wychowanie Fizyczne- specjalność instruktorsko-sportowa**

### **Uwagi wstępne**

1. Celem praktyki jest zapoznanie Studenta ze specyfiką pracy instruktora sportu w wybranej dyscyplinie w klubie sportowym lub w szkole na zajęciach pozalekcyjnych SKS oraz kształtowanie umiejętności i nawyków niezbędnych do wykonywania tego zawodu.
2. Praktyka ma charakter systematycznej pracy Studenta pod kontrolą doświadczonego trenera lub instruktora- opiekuna praktyki. W trakcie praktyki Student powinien brać czynny udział w całokształcie życia Klubu, Szkoły, głównie jednak zajmuje się prowadzeniem zajęć i organizacją imprez sportowych.
3. Podczas odbywania praktyki Student powinien:
  - dbać o bezpieczeństwo w trakcie zajęć,
  - prawidłowo reagować na zachowanie uczniów,
  - utrzymywać ład i porządek podczas zajęć w sali, na boisku, dbać o sprzęt sportowy,
  - wywierać wpływ na młodzież poprzez dawanie dobrego przykładu sposobem zachowania, kulturą osobistą, zdrowym stylem życia, dbałością o swój wygląd zewnętrzny i sprawność fizyczną,
  - kształtować umiejętność nawiązywania kontaktu z młodzieżą, formułowania czytelnych uwag oraz umiejętność ich przekazywania,
  - współpracować z trenerami, instruktorami i korzystać z ich doświadczeń przy realizacji procesu treningowego

### **Sprawy organizacyjne**

- Przed rozpoczęciem praktyki Student zgłasza się ze skierowaniem do Prezesa Klubu, Dyrektora Szkoły, Kierownika Ośrodka Odnowy Biologicznej, Klubu Fitness, który wyraża zgodę na jej odbycie pod opieką wskazanego trenera, instruktora (zał.1, zał.2).
- W pierwszym dniu praktyki Student ustala z opiekunem praktyki jej organizację i przebieg. Sporządza harmonogram zajęć na cały okres praktyki (data, godzina, rodzaj zajęć: hospitacja, asystowanie, prowadzenie, inne zadania). (zał.3)
- Podczas pierwszych zajęć Student powinien hospitować zajęcia treningowe, SKS, .
- Wszystkie hospitowane przez Studenta lekcje powinny być szczegółowo omówione z trenerem, instruktorem- opiekunem praktyk.
- Student w pierwszych dniach praktyki powinien zapoznać się z działalnością Klubu, Szkoły, systemem i strukturą szkolenia, realizowanym programem, systemem rozgrywek.

- Najpóźniej do trzeciego dnia praktyki każdy student przesyła na adres Instytutu Wychowania Fizycznego PWSZ Krosno harmonogram odbywania praktyki.
- Każda prowadzona przez Studenta jednostka treningowa powinna być hospitowana przez opiekuna praktyki.
- Do każdego samodzielnie prowadzonych zajęć Student przygotowuje pisemnie szczegółowy konspekt, który powinien być przedyskutowany z opiekunem i zatwierdzony jego podpisem. Po odbyciu zajęć powinny być one omówione z opiekunem praktyk.
- Każdy Student powinien na bieżąco prowadzić dziennik lub zeszyt praktyki (A4).
- W dzienniku-zeszycie praktyki powinny znaleźć się wpisy dotyczące wszystkich zajęć (hospitacje, asystowanie, prowadzone zajęcia), które Student realizuje w trakcie praktyki.
- Rodzaj i czas trwania praktyki oraz ilość punktów ECTS określa plan studiów i program nauczania na kierunku Wychowanie Fizyczne.
- W ostatnim dniu praktyki powinno odbyć się podsumowanie pracy praktykanta z omówieniem i oceną praktyk. Przedmiotem omówienia i oceny powinny być między innymi: wiadomości merytoryczne i metodyczno-organizacyjne praktykanta oraz sposoby ich wykorzystania w zajęciach, umiejętności doboru odpowiednich środków do realizacji celów, znajomość i dobór metod i form pracy do wieku, poziomu rozwoju oraz sprawności fizycznej ćwiczących.
- W ciągu dwóch tygodni od zakończenia praktyki każdy Student zobowiązany jest złożyć osobiście u swego opiekuna dydaktycznego praktyki z ramienia uczelni pełną dokumentację praktyki.
- Zaliczenie praktyki nastąpi w Instytucie Wychowania Fizycznego po przedłożeniu wymaganej dokumentacji.
- Ocenę z zaliczonej praktyki wpisuje do indeksu Studenta upoważniony nauczyciel akademicki.
- Zaliczenie praktyk jest jednym z warunków ukończenia studiów.

## **Prawa i obowiązki studenta oraz warunki zaliczenia**

### **Praktyka podlega obowiązkowemu zaliczeniu z wpisem do indeksu.**

#### **Student odbywający praktykę w Klubie, Szkole ma prawo do:**

1. Opieki, pomocy i życzliwości ze strony osób nadzorujących praktykę.
2. Zapoznania się ze strukturą organizacyjną Klubu, Szkoły.
3. Zapoznaniem się z realizowanym przez nauczyciela- opiekuna programem i planem pracy szkoleniowej.
4. Hospitowania zajęć trenera, instruktora, u którego realizuje praktykę oraz zajęć innych trenerów, którzy wyrażą na to zgodę.
5. W uzasadnionych przypadkach (np. krótka choroba) istnieje możliwość zaliczenia praktyki pod warunkiem uzyskania zgody opiekuna dydaktycznego z Uczelni, odrobienia zaległych zajęć po zakończeniu praktyki, o ile nie koliduje to z zajęciami na uczelni.

#### **Student jest zobowiązany do:**

1. Godnego reprezentowania Uczelni.
2. Wywiązywania się ze wszystkich zadań wynikających z praktyki.
3. Wykonywania poleceń trenera, instruktora-opiekuna i opiekuna ze strony Uczelni
4. Przestrzegania przepisów BHP.

5. Posiadania ubezpieczenia od następstw nieszczęśliwych wypadków.
6. Przestrzegania zasad zachowania tajemnicy służbowej i państwowej oraz ochrony poufności danych w zakresie określonym przez system oświaty.
7. Prowadzenia na bieżąco zapisów w dzienniczku praktyk.
8. Noszenia na terenie Klubu, Szkoły odzieży sportowej i obuwia zamiennego.
9. Przebywania na praktyce zgodnie z planem praktyki.
10. Przekazywania opiekunowi z Uczelni swojego ramowego planu pracy podczas praktyki.
11. Usprawiedliwiania ewentualnej nieobecności na zajęciach u nauczyciela-opiekuna.
12. Informowania opiekuna ze strony Uczelni o swojej nieobecności na zajęciach i wszystkich ewentualnych zmianach dotyczących przebiegu praktyki.

**W celu zaliczenia praktyk klubowych Student musi:**

1. Odbyć praktykę w wyznaczonym miejscu i terminie.
2. Zrealizować wszystkie zadania wynikające z programu praktyki.
3. Zdać opiekunowi dydaktycznemu z ramienia Uczelni pełnej dokumentacji praktyki najpóźniej do dwóch tygodni od zakończenia praktyki.
4. Uzyskać pozytywną ocenę za swoją pracę i prowadzoną dokumentację u Trenera, Instruktora-opiekuna (zał.4).
5. Uzyskać pozytywną ocenę za swoją pracę i prowadzoną dokumentację u opiekuna dydaktycznego z ramienia Uczelni.



## OCENA PRACY STUDENTA PODCZAS PRAKTYKI W KLUBIE SPORTOWYM

Nazwisko i imię praktykanta/ki.....

Rok studiów..... Termin praktyki: od.....do.....

Ilość zajęć treningowych przeprowadzonych samodzielnie.....

Ilość zajęć treningowych zospitowanych....., z asystą.....

Zakres		Ocena punktowa										
1	Znajomość metodyki nauczania: właściwy pokaz i objaśnienie, dobór ćwiczeń, korygowanie błędów.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2	Ocena prowadzenia zajęć: przygotowanie organizacyjne, rozwijanie aktywności ćwiczących, dozowanie wysiłku, wykorzystanie czasu na treningu, atrakcyjność zajęć, aktywność własna, itp.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3	Ocena przygotowania konspektów: systematyczność, tok treningu, formy i metody nauczania, wszechstronność i zmienność pracy,	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
4	Zaangażowanie studenta w omawianiu treningów zospitowanych i prowadzonych samodzielnie, wykorzystanie w czasie praktyk uwag i wskazówek nauczyciela.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
5	Punktualność, rzetelność, sposób bycia i kultura osobista.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
6	Stosunek do ćwiczących, umiejętność nawiązania kontaktu	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Ocena punktowa: 60- 56= bdb, 55- 52 = +db, 51- 47 = db, 46- 42 = +dst, 41- 35 = dst

Ocena ogólna praktyki.....pkt.....

.....  
/opiekun praktyki/

/pieczęć klubu/

OCENA KOŃCOWA-/wypełnia opiekun z ramienia uczelni/.....



**Hospitacja zajęć treningowych..... grupa ..... data .....**

PROWADZĄCY: .....

TEMAT ZAJĘĆ: .....

MIEJSCE ĆWICZEŃ: .....

LICZBA ĆWICZĄCYCH: .....

PRZYRZĄDY: .....

PRZYBORY: .....

Zadania szczegółowe	Uwagi organizacyjno-metodyczne

Uwagi o przeprowadzeniu lekcji ze szczególnym uwzględnieniem:

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

# Konspekt fragmentu zajęć – rozgrzewka

klasa....., dz./chł., liczba

## Temat lekcji:

**Cele** – zadania łączące w zakresie:

- umiejętności

- motoryczności

- wiadomości

- wychowania

**Cele** – zadania rozgrzewki pod względem:

- psychicznym

- fizjologicznym

- dydaktycznym

- kształtująco – kompensacyjnym

Miejsce ....., Środki dydaktyczne

Tok ćwiczeń	Opis zadania	Dozowanie -tempo				Uwagi organizacyjne
		t/x	M	Ś	D	

# Konspekt zajęć treningowych dla grupy .....

Data....., dz./chł., liczba ćwiczących .....

**Temat- zadania główne zajęć:**

.....  
.....

**Cele operacyjne w zakresie:**

- umiejętności

.....

- wiadomości

.....

- motoryczności

.....

- wychowania

.....

**Metody i formy**

.....

.....

**Miejsce zajęć..... Czas trwania .....**

**Środki dydaktyczne**

.....

Układ działań (tok treningu)	Treść zadań	Dozowanie	Uwagi
1	2	3	4



1	2	3	4

.....  
podpis instruktora

# **Regulamin praktyki organizacji imprez sportowo- rekreacyjnych realizowanych na kierunku Wychowanie Fizyczne**

## **Uwagi wstępne**

Praktykę organizacji imprez sportowo- rekreacyjnych odbywają studenci w instytucjach związanych z kulturą fizyczną, w szczególności AZS, przedszkola i szkoły, Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji, kluby sportowe.

Praktyka realizowana jest w semestrze II i IV w wymiarze co najmniej 20 godz.

Celem praktyki jest zapoznanie studentów ze specyfiką działalności instytucji, nabywanie praktycznych doświadczeń związanych z organizacją imprez masowych, turniejów, zawodów sportowych, meczy ligowych, festynów rekreacyjno- sportowych.

## **Zadania studenta w trakcie odbywania praktyki:**

- pomoc organizatorowi imprezy lub samodzielne opracowanie regulaminu (data i miejsce imprezy, program, uczestnicy, zasady punktacji, termin zgłoszenia itp.)
- przygotowanie zawiadomienia i umieszczanie informacji o imprezie w mediach elektronicznych, na plakatach, w formie komunikatów itp.,
- sędziowanie lub pomoc w sędziowaniu,
- dbanie o bezpieczeństwo i porządek podczas imprezy,
- wykonywanie prac porządkowych przed i po imprezie (przygotowanie szatni, boiska, sali, terenu, sprzętu),
- przygotowanie komunikatu końcowego zawierającego wyniki rywalizacji.

## **Sprawy organizacyjne**

- Student przed rozpoczęciem imprezy zgłasza się z pisemną prośbą do organizatora o możliwość uczestnictwa w przygotowaniu i przebiegu imprezy,
  - Udział studenta w imprezie powinien być potwierdzony przez organizatora lub opiekuna praktyki z ramienia Uczelni,
  - Studenci realizujący praktykę organizacji imprez sportowo- rekreacyjnych zobowiązani są do:
    - opracowania programu i przeprowadzenia turnieju rekreacyjno- sportowego dla przedszkolaków lub uczniów szkół podstawowych ( pod nadzorem opiekuna praktyk),
    - zaangażowania w przygotowanie imprez organizowanych przez AZS przy PWSZ w Krośnie (między innymi: mistrzostwa szkół podstawowych, gimnazjalnych i ponadgimnazjalnych w narciarstwie zjazdowym, zawody wojewódzkie w sztafetowych biegach przełajowych, „Bieg Sokoła”, marszobieg „Z kijami lub bez”, organizacja rywalizacji sportowej podczas Juwenaliów)
    - pomocy organizacyjnej podczas minimum jednego meczu ligowego (piłka siatkowa, koszykówka, piłka nożna),
    - Studenci planują organizację wyżej wymienionych imprez w grupach 2-4 osobowych ,a realizują całym rocznikiem (w uzgodnieniu z opiekunem praktyk i głównym organizatorem)
- Praktyki rozpoczyna wykład „organizacja i marketing imprezy sportowo-rekreacyjnej” oraz przydział czynności dla poszczególnych grup studentów przez opiekuna praktyk

## **Zaliczenie praktyki**

- Zaliczenia praktyki dokonuje jej opiekun z ramienia Uczelni- pracownik dydaktyczny PWSZ im. S. Pigoń w Krośnie wyznaczony przez Kierownika Zakładu,
- Warunkiem zaliczenia praktyki jest przedłożenie opiekunowi dokumentów potwierdzających zaangażowanie studenta w organizację imprez,
- Zaliczenie praktyk jest jednym z warunków ukończenia studiów.

## POTWIERDZENIE UDZIAŁU W IMPREZIE

Niniejszym potwierdzam, że Student.....  
czynnie uczestniczył w organizacji imprezy sportowo- rekreacyjnej/ meczu  
ligowego:

Nazwa imprezy:.....

Organizator:.....

Data:.....

Miejsce:.....

.....

*Miejscowość i data*

.....

*Podpis Organizatora*

## KARTA INFORMACYJNA

### Praktyka Organizacji Imprez Sportowo-Rekreacyjnych

#### I. Dane osobowe

1. Imię Nazwisko .....
2. Kierunek studiów/institut.....
3. Rok studiów .....
4. Numer albumu.....
5. Termin praktyki.....

#### II. Impreza sportowo-rekreacyjna własna/organizowana przez grupę studentów/

1. Nazwa.....
2. Termin.....
3. Zgromadzone materiały:

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

#### 4. Czynności wykonane osobiście:

##### a. W fazie projektowej

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

##### b. W fazie bezpośredniej realizacji

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

#### III. Pomoc w organizacji imprezy sportowej

1. Nazwa organizatora .....
2. Rodzaj imprezy .....
3. Termin i miejsce .....
4. Wykonywane czynności

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

#### IV. Pomoc w organizacji imprezy sportowej lub rekreacyjnej

1. Nazwa organizatora .....
2. Rodzaj imprezy .....
3. Termin i miejsce .....
4. Wykonywane czynności

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

#### V. Pozostałe prace wykonywane w trakcie trwania praktyki .....

.....  
.....

Podpis studenta .....

specjalność: Odnowa biologiczna z gimnastyką korekcyjną

### **PRAKTYKI ZAWODOWE, PEDAGOGICZNE Z ODNOWY BIOLOGICZNEJ Z GIMNASTYKĄ KOREKCYJNĄ**

Nazwa praktyki: praktyka z odnowy biologicznej z gimnastyką korekcyjną

Rok: II, III

Semestr: IV, VI

Rodzaj praktyk: praktyki śródroczne

Wymiar praktyk: 40 godz.

Liczba punktów ECTS: 2

Miejsce odbywania praktyk: placówki prowadzące gabinety odnowy biologicznej,  
przedszkole, szkoła podstawowa, ośrodki prowadzące zajęcia z gimnastyki  
korekcyjnej

### **UWAGI DOTYCZĄCE ZALICZENIA PRAKTYKI Z ODNOWY BIOLOGICZNEJ Z GIMNASTYKĄ KOREKCYJNĄ**

- student zobowiązany jest do przedłożenia harmonogramu odbywania praktyki, najpóźniej w ciągu 3 dni od daty jej rozpoczęcia
- w czasie trwania praktyki student będzie hospitowany przez opiekuna praktyki
- w ostatnim dniu praktyki powinno nastąpić podsumowanie pracy studenta
- student, w ciągu tygodnia od zakończenia praktyki, zobowiązany jest do przedłożenia dokumentacji do opiekuna praktyki z ramienia uczelni

### **DOKUMENTACJA WYMAGANA DO ZALICZENIA PRAKTYKI Z ODNOWY BIOLOGICZNEJ Z GIMNASTYKĄ KOREKCYJNĄ**

- charakterystyka i ocena pracy studenta w okresie praktyki z odnowy biologicznej,
- realizacja programu praktyki z odnowy biologicznej,
- charakterystyka i ocena pracy studenta w okresie praktyki z gimnastyki korekcyjnej,
- realizacja programu praktyki z gimnastyki korekcyjnej
- arkusz uwag i spostrzeżeń z adnotacjami dyrektora placówki, opiekuna praktyki
- uzupełniony dzienniczek studenta
- zeszyt praktyk z odnotowanymi:
  - hospitacjami i asystami przeprowadzonymi w placówce odnowy biologicznej (s. IV),
  - przeprowadzonymi zabiegami w placówce odnowy biologicznej (s. VI),
  - wywiadami, testami sprawności fizycznej oraz hospitacjami i asystami przeprowadzonymi w szkole, przedszkolu lub placówce zajmującej się prowadzeniem gimnastyki korekcyjnej (s. IV),
  - konspektami lekcji gimnastyki korekcyjnej przeprowadzonymi przez studenta (s. VI)
- sprawozdanie z praktyki

**Oceną z zaliczenia praktyki z odnowy biologicznej z gimnastyką korekcyjną  
jest średnia ocen z praktyki z gimnastyki korekcyjnej i z praktyki z odnowy biologicznej.**

Ocenę z zaliczenia praktyki z odnowy biologicznej z gimnastyką korekcyjną wpisuje do indeksu i do dziennika praktyk opiekun praktyki z ramienia uczelni.

Zaliczenie z praktyki jest jednym z warunków zaliczenia semestru (roku) studiów.

## **CELE PRAKTYKI Z ODNOWY BIOLOGICZNEJ**

- poznanie funkcjonowania gabinetu odnowy biologicznej
- zapoznanie się z przepisami BHP obowiązującymi w placówkach odnowy biologicznej
- hospitowanie prowadzonych zabiegów i ich dokumentowanie
- poznanie zasad stosowania zabiegów odnawiających i oceny ich skuteczności
- poznanie dokumentacji zabiegów
- opanowanie umiejętności wykonywania wybranych zabiegów odnawiających
- wykonywanie zabiegów

## **WYTYCZNE DO PRAKTYKI Z ODNOWY BIOLOGICZNEJ**

- organizacja pracy w gabinecie odnowy biologicznej
- stosowanie przepisów BHP, PPOŻ i zasad ergonomii w trakcie zabiegów z odnowy biologicznej.
- umiejętność rozróżniania rodzajów, metod i technik masażu stosowanych w profilaktyce, leczeniu i rehabilitacji sportowców
- dobór i zastosowanie środków odnowy indywidualnej do wykonywania masażu
- umiejętność określenia wskazań i przeciwwskazań do zabiegów z odnowy biologicznej
- poznanie zabiegów fizjoterapii (masaż, kinezyterapia, ćwiczenia w wodzie, taping, krioterapia, sauna, natrysk, okłady, kąpiele, światłolecznictwo, parafina, ultradźwięki, prądy małej częstotliwości, laser)
- opisanie schematów postępowania diagnostycznego i terapeutycznego w masażu sportowym
- umiejętność planowania zabiegów odnawiających dla sportowców
- określenie wpływ masażu na funkcjonowanie tkanek, narządów i układów.
- poznanie się ze stosowaniem ćwiczeń koncentrująco- relaksacyjnych.
- poznanie pozycji połączonych z ćwiczeniami rozluźniającymi mięśnie i relaksującymi.
- wykonywanie zabiegów masażu sportowego
- wykonywanie zabiegów fizykoterapeutycznych(sauna, krioterapia, komora solna, okłady)
- wykonywanie zabiegów kinezyterapeutycznych(ćwiczenia indywidualne)

## **CELE PRAKTYKI Z GIMNASTYKI KOREKCYJNEJ**

- poznanie organizacji placówki i pracy nauczyciela gimnastyki korekcyjnej
- poznanie przepisów BHP obowiązujących w czasie pracy nauczyciela gimnastyki korekcyjnej
- opanowanie praktycznych umiejętności w zakresie kwalifikowania i organizacji zajęć z gimnastyki korekcyjnej
- obserwacja pracy nauczyciela gimnastyki korekcyjnej
- nauka prowadzenia dokumentacji i formowania stylu pracy
- nabywanie i rozwijanie umiejętności zawodowych z gimnastyki korekcyjnej
- organizacja i doskonalenie własnego warsztatu pracy
- nauka właściwego doboru metod i form pracy zależnych od: wady, zaawansowania sprawności dzieci, wieku, liczby ćwiczących, miejsca prowadzenia zajęć, możliwości wykorzystania przyborów i przyrządów
- praktyczne zastosowanie zdobytych wiadomości
- prowadzenie zajęć z zastosowaniem specjalistycznych ćwiczeń korekcyjno - kompensacyjnych
- analiza pracy nauczyciela i uczniów podczas wspólnego omawiania zajęć przez opiekuna praktyk i studenta
- analiza pracy własnej, uczniów i efektów

## **WYTYCZNE DO PRAKTYKI Z GIMNASTYKI KOREKCYJNEJ**

- przeprowadzenie wywiadu z dziećmi (1 grupa)
- przeprowadzenie diagnozy poziomu sprawności fizycznej (1 grupa)
- hospitacja lekcji prowadzonej przez opiekuna praktyki
- asysta w czasie lekcji prowadzonej przez opiekuna praktyki
- przygotowanie konspektu z uwzględnieniem wady do samodzielnie prowadzonej lekcji
- przygotowany konspekt przez studenta powinien być omówiony z opiekunem praktyki, celem dopuszczenia go do realizacji i zatwierdzony podpisem
- organizacja warsztatu pracy
- samodzielne prowadzenie lekcji
- lekcja prowadzona przez studenta powinna być hospitowana przez opiekuna praktyki
- lekcja przeprowadzona przez studenta powinna być omówiona i oceniona przez opiekun praktyk



**CHARAKTERYSTYKA I OCENA PRACY STUDENTA W OKRESIE  
PRAKTYKI Z GIMNASTYKI KOREKCYJNEJ**

Nazwisko i imię praktykanta/ki .....

Rok studiów, semestr .....

Termin praktyki .....

Ilość lekcji hospitowanych .....

Ilość lekcji z asystą .....

**Przygotowanie do prowadzenia gimnastyki korekcyjnej**

Zakres	ocena punktowa										
Osobista kultura zachowania się	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Sposób realizacji obowiązków: zdyscyplinowanie, punktualność, rzetelność, aktywność, samodzielność	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Wykorzystanie w czasie praktyki uwag i wskazówek opiekuna	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Znajomość rzeczowa materiału programowego	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Aktywność własna na zajęciach	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Zaangażowanie studenta w omawianiu lekcji hospitowanych, z asystą	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Stosunek do dzieci, umiejętność nawiązania kontaktu	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Dbłość o bezpieczeństwo i higienę na zajęciach	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Przeprowadzenie wywiadu z dziećmi	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Przeprowadzenie diagnozy poziomu sprawności fizycznej	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Inne uwagi i wnioski dotyczące praktyki:

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

Ocena ogólna praktyki .....

.....  
Opiekun praktyki

pieczęć szkoły

.....  
dyrektor szkoły

Legenda do punktacji: 100-90 bdb, 89-80 +db, 79-70 db, 69-60+dst, 59-50 dst, poniżej 49 ndst

.....  
Ocena szkoły .....

Ocena hospitacji .....

Ocena dokumentacji .....

OCENA KOŃCOWA (wypełnia opiekun z ramienia uczelni) .....

Krosno, dn. ...., podpis zaliczającego .....



**CHARAKTERYSTYKA I OCENA PRACY STUDENTA W OKRESIE  
PRAKTYKI Z ODNOWY BIOLOGICZNEJ**

Nazwisko i imię praktykanta/ki .....

Rok studiów .....

Termin praktyki .....

Ilość hospitowanych zajęć .....

Ilość zajęć z asystą .....

**Przygotowanie do pracy w odnowie biologicznej**

Zakres	ocena punktowa										
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Osobista kultura zachowania się	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Sposób realizacji obowiązków: zdyscyplinowanie, punktualność, rzetelność, aktywność, samodzielność	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Wykorzystanie w czasie praktyki uwag i wskazówek opiekuna	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Znajomość rzeczowa materiału programowego	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Aktywność własna na zajęciach z odnowy biologicznej	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Zaangażowanie studenta w omawianiu poszczególnych zabiegów odnowy biologicznej	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Stosunek do pacjentów, sportowców	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Dbłość o bezpieczeństwo i higienę pracy	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Umiejętność rozróżniania rodzajów, metod i technik masażu stosowanych w profilaktyce, leczeniu i rehabilitacji sportowców	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Hospitacja zabiegów fizykoterapeutycznych	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Inne uwagi i wnioski dotyczące praktyki:

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

Ocena ogólna praktyki .....

Opiekun praktyki

pieczęć placówki

dyrektor

Legenda do punktacji:

100-90= bdb, 89-80 +db, 79-70 db, 69-60 +dst, 59-50 dst, poniżej 49 ndst

-----  
Ocena placówki.....

Ocena hospitacji .....

Ocena dokumentacji .....

OCENA KOŃCOWA (wypełnia opiekun z ramienia uczelni) .....

Krosno, dn. ...., podpis zaliczającego .....





# Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa

im. Stanisława Pigonia  
w Krośnie

## Realizacja programu praktyki z gimnastyki korekcyjnej

Imię i nazwisko studenta .....

Rok studiów .....

Semestr .....

Rok akademicki .....

Zajęcia organizacyjne – 1 godz.

Hospitacje – .... godz.

Asysta w czasie lekcji prowadzonych przez nauczyciela – .... godz.

Prowadzenie - ..... godz.

(II r., IV s.: 1-O, 6-H, 3-A; III r., VI s.: 1-O, 9-P)

Data	Liczba godz.	Rodzaj zajęć	Temat lekcji, uwagi i wnioski
	1	O	
	2		
	3		
	4		
	5		
	6		
	7		
	8		
	9		
	10		

.....  
Podpis opiekuna praktyki



## **Realizacja programu praktyki z odnowy biologicznej**

Rok studiów .....

Semestr .....

Rok akademicki .....

Zajęcia organizacyjne – 1 godz.

Hospitacje – .... godz.

Wykonywanie zabiegów - .... godz.

(II r., IV s.: 1-O, 6-H, 3-A; III r., VI s.: 1-O, 9-P)

Data	Liczba godz.	Rodzaj zabiegu	Rodzaj zabiegu i czas jego trwania, efekty, uwagi i wnioski
	1		
	2		
	3		
	4		
	5		
	6		
	7		
	8		
	9		
	10		

.....  
Podpis opiekuna praktyki

.....  
Imię i nazwisko studenta

## HOSPITACJA ZABIEGÓW Z ODNOWY BIOLOGICZNEJ

II rok, IV semestr: 1 godz. organizacyjna (O); 9 godz. hospitacji (H)  
III rok, VI semestr: 1 godz. organizacyjna (O); 9 godz. prowadzeń (P)

Liczba godzin		Rodzaj zabiegu, okolica zabiegu i czas trwania
1	O	
2		
3		
4		
4		
6		
7		
8		
9		
10		

.....  
Podpis nauczyciela

.....  
Imię i nazwisko studenta

### HOSPITACJA LEKCJI GIMNASTYKI KOREKCYJNEJ

Waga: .....

Wiek: .....

Płeć: .....

Liczba uczniów: .....

Czas trwania zajęć: .....

Miejsce ćwiczeń: .....

Przyrządy i przybory:

.....

Temat :

.....

Zadanie:

.....

Cele:

.....

TOK LEKCJI	ZADANIA	ŚRODKI REALIZACJI, UWAGI DOTYCZĄCE POPRAWNEJ POSTAWY	CZAS, LICZBA POWT.	ORGANIZACJA
CZEŚĆ WSTĘPNA				
CZEŚĆ GŁÓWNA				
CZEŚĆ KOŃCOWA				

.....  
Podpis nauczyciela

#### DANE OSOBISTE STUDENTA

Nazwisko i imię .....

Rok studiów .....

Specjalność .....

## WYWIAD

1. Data urodzenia
2. Wysokość ciała
3. Masa ciała
4. Dolegliwości bólowe kręgosłupa:
  - a. miejsce
  - b. przyczyna
  - c. częstotliwość
  - d. od kiedy
5. Dolegliwości bólowe kończyn dolnych:
  - a. miejsce
  - b. przyczyna
  - c. objawy
  - a. przebyte urazy
  - b. miejsce
  - c. rodzaj
6. Wada wzroku (okulary)
7. Wada słuchu
8. Inne dolegliwości
9. Udział w zajęciach wychowania fizycznego:
  - a. regularny, nieregularny (dlaczego?)
  - b. chętny, niechętny (dlaczego?)
10. Aktywność sportowa:
  - a. dyscyplina
  - b. konkurencja
  - c. ilość lat treningu
  - d. ilość treningu tygodniowo
11. Udział w zajęciach rekreacyjnych
  - a. zabawy na powietrzu, rodzaj i ilość godz. dziennie
  - b. rekreacja rodzinna – sobota, niedziela, rodzaj i ilość godz.
  - c. inne
12. Data badania
13. Szkoła, placówka
14. Odległość placówki od domu w km
15. Środek lokomocji: autobus, pociąg, samochód, rower, pieszo, inne
16. Warunki bytowe
  - a. mieszkanie słoneczne, ciemne, wilgotne
  - b. ilość izb
  - c. śpi na łożku: twardym, miękkim, samo, z kimś
17. Ilość osób w rodzinie
18. Czy w rodzinie stwierdzono wady postawy (u kogo i jakie?)
19. Od kiedy uczestniczy w zajęciach gimnastyki korekcyjnej?
20. Kto i kiedy zauważył wadę?

# **Regulamin specjalnościowych praktyk zawodowych realizowanych na kierunku Wychowanie Fizyczne- specjalność Trener osobisty**

## **Uwagi wstępne**

1. Celem praktyki jest zapoznanie Studenta ze specyfiką pracy instruktora fitness, trenera personalnego w klubie fitness oraz kształtowanie umiejętności i nawyków niezbędnych do wykonywania tego zawodu.
2. Praktyka ma charakter systematycznej pracy Studenta pod kontrolą doświadczonego trenera lub instruktora- opiekuna praktyki. W trakcie praktyki Student powinien brać czynny udział w całokształcie życia Klubu, głównie jednak hospituje zajęcia, asystuje przy prowadzeniu zajęć oraz samodzielnie prowadzi wybrane jednostki treningowe
3. Podczas odbywania praktyki Student powinien:
  - dbać o bezpieczeństwo w trakcie zajęć,
  - prawidłowo reagować na zachowanie podopiecznych,
  - utrzymywać ład i porządek podczas zajęć treningowych, dbać o sprzęt sportowy,
  - kształtować umiejętność nawiązywania kontaktu z klientem, formułowania czytelnych uwag oraz profesjonalnego instruktażu,
  - współpracować z trenerami, instruktorami i korzystać z ich doświadczeń przy realizacji procesu treningowego

## **Sprawy organizacyjne**

- Przed rozpoczęciem praktyki Student zgłasza się ze skierowaniem do zarządzającego, klubem fitness, który wyraża zgodę na jej odbycie pod opieką wskazanego trenera, instruktora (zał.1, zał.2).
- W pierwszym dniu praktyki Student ustala z opiekunem praktyki jej organizację i przebieg oraz sporządza harmonogram zajęć na cały okres praktyki (data, godzina, rodzaj zajęć: hospitacja, asystowanie, prowadzenie, inne zadania). (zał.3)
- Student w pierwszych dniach praktyki powinien zapoznać się z działalnością Klubu, zasadami jego funkcjonowania, marketingiem, promocją.
- Najpóźniej do trzeciego dnia praktyki każdy student przesyła na adres Instytutu Zdrowia i Gospodarki PWSZ Krosno harmonogram odbywania praktyki.
- Hospitowane i asystowane przez Studenta zajęcia powinny być szczegółowo omówione z trenerem, instruktorem- opiekunem praktyk.
- Każda prowadzona przez Studenta jednostka treningowa powinna być hospitowana przez opiekuna praktyki.
- Hospitowane, asystowane i samodzielnie prowadzone zajęcia powinny być udokumentowane konspektem. Po zakończeniu praktyki Student przedstawia opiekunowi praktyki z ramienia Uczelni konspekty hospitowanych i prowadzonych samodzielnie zajęć.
- W dzienniku-zeszycie praktyki powinny znaleźć się wpisy dotyczące wszystkich zajęć (hospitacje, asystowanie, prowadzone zajęcia), które Student realizuje w trakcie praktyki.
- Rodzaj i czas trwania praktyki oraz ilość punktów ECTS określa plan studiów i program nauczania na kierunku Wychowanie Fizyczne.
- W ostatnim dniu praktyki powinno odbyć się podsumowanie pracy praktykanta z omówieniem i oceną praktyk. Przedmiotem omówienia i oceny powinny być między innymi: wiadomości merytoryczne i metodyczno-organizacyjne praktykanta oraz sposoby ich wykorzystania w zajęciach, umiejętności doboru odpowiednich środków

do realizacji celów, znajomość i dobór metod i form pracy do wieku, poziomu rozwoju oraz możliwości ćwiczących, bezpieczeństwo w trakcie zajęć.

- W ciągu dwóch tygodni od zakończenia praktyki każdy Student zobowiązany jest złożyć osobiście u swego opiekuna z ramienia uczelni pełną dokumentację praktyki.
- Zaliczenie praktyki nastąpi w Instytucie Wychowania Fizycznego po przedłożeniu wymaganej dokumentacji.
- Ocenę z zaliczonej praktyki wpisuje do indeksu Studenta upoważniony nauczyciel akademicki.
- Zaliczenie praktyk jest jednym z warunków ukończenia studiów.

## **Prawa i obowiązki studenta oraz warunki zaliczenia**

### **Praktyka specjalistyczna podlega obowiązkowemu zaliczeniu z wpisem do indeksu.**

#### **Student odbywający praktykę w klubie fitness ma prawo do:**

1. Opieki, pomocy i życzliwości ze strony osób nadzorujących praktykę.
2. Zapoznania się ze strukturą organizacyjną Klubu.
3. Zapoznaniem się z realizowanym przez instruktora, trenera personalnego- opiekuna praktyki, programem i planem pracy treningowej.
4. Hospitowania zajęć trenera, instruktora, u którego realizuje praktykę oraz zajęć innych trenerów, którzy wyrażą na to zgodę.
5. W uzasadnionych przypadkach (np. krótka choroba) istnieje możliwość zaliczenia praktyki pod warunkiem uzyskania zgody opiekuna dydaktycznego z Uczelni, odrobienia zaległych zajęć po zakończeniu praktyki, o ile nie koliduje to z zajęciami na uczelni.

#### **Student jest zobowiązany do:**

1. Godnego reprezentowania Uczelni.
2. Wywiązywania się ze wszystkich zadań wynikających z praktyki.
3. Wykonywania poleceń trenera, instruktora-opiekuna i opiekuna ze strony Uczelni
4. Przestrzegania przepisów BHP.
5. Posiadania ubezpieczenia od następstw nieszczęśliwych wypadków.
6. Prowadzenia na bieżąco zapisów w dzienniczku praktyk oraz opracowania konspektów zajęć.
7. Noszenia na terenie Klubu, odzieży sportowej i obuwia zamiennego.
8. Przebywania na praktyce zgodnie z planem praktyki.
9. Przekazywania opiekunowi z Uczelni swojego ramowego planu pracy podczas praktyki.
10. Usprawiedliwiania ewentualnej nieobecności na zajęciach u nauczyciela-opiekuna.
11. Informowania opiekuna ze strony Uczelni o swojej nieobecności na zajęciach i wszystkich ewentualnych zmianach dotyczących przebiegu praktyki.

#### **W celu zaliczenia praktyk klubowych Student musi:**

1. Odbyć praktykę w wyznaczonym miejscu i terminie.
2. Zrealizować wszystkie zadania wynikające z programu praktyki.
3. Zdać opiekunowi dydaktycznemu z ramienia Uczelni pełnej dokumentacji praktyki najpóźniej do dwóch tygodni od zakończenia praktyki.
4. Uzyskać pozytywną ocenę za swoją pracę i prowadzoną dokumentację u Trenera, Instruktora-opiekuna (zał.4).
5. Uzyskać pozytywną ocenę za swoją pracę i prowadzoną dokumentację u opiekuna dydaktycznego z ramienia Uczelni.



**OCENA PRACY STUDENTA PODCZAS PRAKTYKI W KLUBIE FITNESS, SIŁOWNI**

Nazwisko i imię praktykanta/ki.....

Rok studiów..... Termin praktyki: od.....do.....

Ilość zajęć treningowych przeprowadzonych samodzielnie.....

Ilość zajęć treningowych zhospitowanych....., z asystą.....

Zakres		Ocena punktowa										
<b>1</b>	Umiejętność diagnozowania możliwości klienta. Dobór treści treningowych do indywidualnych potrzeb ćwiczącego. Wykorzystanie dostępnego sprzętu. Dbłość o bezpieczeństwo.	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
<b>2</b>	Ocena prowadzenia zajęć: przygotowanie organizacyjne, ocena instruktora, rozwijanie aktywności ćwiczących, motywowanie, dozowanie wysiłku, wykorzystanie czasu na treningu, atrakcyjność zajęć, aktywność własna, itp.	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
<b>3</b>	Ocena przygotowania konspektów: systematyczność, tok treningu, formy i metody nauczania, wszechstronność i zmienność pracy,	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
<b>4</b>	Zaangażowanie studenta w omawianiu treningów hospitowanych i prowadzonych samodzielnie, wykorzystanie w czasie praktyk uwag i wskazówek instruktora i opiekuna praktyk.	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
<b>5</b>	Punktualność, rzetelność, sposób bycia i kultura osobista.	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
<b>6</b>	Stosunek do ćwiczących, umiejętność nawiązania kontaktu, budowanie wzajemnych relacji.	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>

Ocena punktowa: 60- 56= bdb, 55- 52 = +db, 51- 47 = db, 46- 42 = +dst, 41- 35 = dst

Ocena ogólna praktyki.....pkt.....

.....  
/opiekun praktyki/

/pieczęć klubu/

OCENA KOŃCOWA-/wypełnia opiekun z ramienia uczelni/.....

Krosno,.....

/data i podpis zaliczającego/





# Hospitacja zajęć treningowych fitness

data .....

PROWADZĄCY: .....

TEMAT ZAJĘĆ: .....

.....

MIEJSCE ĆWICZEŃ: .....

LICZBA ĆWICZĄCYCH: .....

PRZYRZĄDY: .....

PRZYBORY: .....

Zadania szczegółowe	Uwagi organizacyjno-metodyczne

Uwagi dotyczące zajęć:

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

# Konspekt zajęć treningowych

Data....., liczba ćwiczących .....

**Temat- zadania główne zajęć:**

.....  
.....

**Cele operacyjne w zakresie:**

- umiejętności

.....

- wiadomości

.....

- motoryczności

.....

**Metody i formy**

.....

.....

**Miejsce zajęć..... Czas trwania .....**

**Środki dydaktyczne, przyrządy, przybory**

.....

.....

Układ działań (tok treningu)	Treść zadań	Dozowanie	Uwagi
1	2	3	4

1	2	3	4

.....  
podpis instruktora

**W trakcie odbywania praktyki Student powinien zostać zapoznany z następującymi zagadnieniami:**

1. Organizacja klubu, siłowni i zasady ich funkcjonowania- zasady działalności gospodarczej.
2. Możliwości pozyskiwania środków budżetowych i pozabudżetowych na działalność i rozwój (projekty, granty, sponsorzy, współpraca z władzami lokalnymi)
3. Zasady BHP w działalności Klubu i ubezpieczenie OC
4. Specyfika pracy trenera osobistego, oczekiwania klienta, a trening zdrowotny
5. Wyposażenie klubu fitness, zasady obsługi i wykorzystania sprzętu do ćwiczeń.
6. Oferta Klubu w zakresie różnych form aktywności ruchowych.
7. Diagnoza poziomu sprawności i możliwości klienta w treningu indywidualnym i grupowym.
8. Kształtowanie zdolności wysiłkowych- metody, formy, środki. Przykłady ćwiczeń.
9. Możliwości wspomaganie procesu treningowego. Odnowa biologiczna, suplementacja, odżywianie, wykorzystanie fizykoterapii w treningu indywidualnym.
10. Trening ukierunkowany- dostosowanie działań trenera osobistego do potrzeb klienta. Analiza efektów pracy trenera osobistego. Dokumentacja zajęć.