



AKADEMIA
WYCHOWANIA
FIZYCZNEGO
IM. POLSKICH
OLIMPIJCZYKÓW
WE WROCŁAWIU

DZIENNIK PRAKTYKI SPECJALISTYCZNEJ

SPECJALNOŚĆ FITNESS

DR PATRYCJA PROSKURA

Rok akademicki

.....

(nazwa instytucji/placówki)

W

Termin praktyki: od..... do

.....

Imię i nazwisko studenta/studentki

Osoba nadzorująca z AWF we Wrocławiu

Akademia Wychowania Fizycznego we Wrocławiu Al.

I.J. Paderewskiego 35, 51-612 Wrocław

Tel: 71 347 33 72

e-mail: patrycja.proskura@awf.wroc.pl

**Dziennik należy wypełniać na komputerze w czasie trwania
praktyki (wywiad środowiskowy, hospitacje, konspekty) i na
bieżąco drukować, pamiętać o podpisach!**

SPIS TREŚCI:

- I. Wstęp
- II. Praktyki zawodowe (przedmioty D2/E2) – efekty uczenia się
- III. Cele i zadania praktyki zawodowej
- IV. Prawa i obowiązki studenta oraz warunki zaliczenia praktyki
- V. Piśmiennictwo
- VI. Dokumentacja pracy studenta
 - A – Wywiad środowiskowy
 - B – Hospitacje
 - C – Aktywne uczestnictwo w zajęciach fitness
 - D – Konspekty części zajęć fitness
 - E – Asysty/prowadzenia części zajęć
 - F – Konspekty całych zajęć fitness
 - G – Prowadzenia całych zajęć fitness
- VII. Zestawienie liczbowe odbytych godzin praktyk
- VIII. Samoocena studenta
- IX. Ocena i uwagi opiekuna dydaktycznego z AWF Wrocław

I. WSTĘP

W programie studiów dla III roku I stopnia na Wydziale Wychowania Fizycznego na Kierunku Wychowanie Fizyczne zaplanowano praktykę zawodową z określonej specjalności. Dla specjalności Fitness ma być to praktyka, która przede wszystkim przygotowuje studenta do roli instruktora fitness, związanej przede wszystkim z umiejętnością prowadzenia różnych form zajęć fitness. W związku z tym praktyka ta odbywa się przede wszystkim w Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu oraz w wybranym przez studenta klubie Fitness, klubie sportowym lub w szkole w ramach zajęć pozalekcyjnych. Praktyka trwa przez cały semestr letni w łącznej liczbie 90 godzin.

II. PRAKTYKI ZAWODOWE (PRZEDMIOTY D2/E2) – EFEKTY UCZENIA SIĘ

Informacje ogólne o kierunku studiów

1. Nazwa kierunku studiów: Wychowanie Fizyczne
2. Poziom kształcenia: studia I stopnia
3. Poziom kwalifikacji: poziom 6 Polskiej Ramy Kwalifikacji
4. Forma studiów: studia stacjonarne
5. Profil kształcenia: praktyczny
6. Tytuł zawodowy nadawany absolwentom: licencjat
7. Dziedzina nauki i dyscypliny naukowe, do których odnoszą się efekty uczenia się dla kierunku studiów:
 - dziedzina nauk medycznych i nauk o zdrowiu,
 - dyscypliny: nauki o kulturze fizycznej (wiodąca) (100%),

Objaśnienia oznaczeń:

PRK – Polska Rama Kwalifikacji

P6 – Poziom 6

S – charakterystyka typowa dla kwalifikacji uzyskiwanych w ramach szkolnictwa wyższego

W – wiedza

G – głębia i zakres

K – kontekst

U – umiejętności

W- wykorzystywanie wiedzy

K – komunikowanie się

O – organizacja pracy

U – uczenie się

K – kompetencje społecznie

K – krytyczna ocena

O – odpowiedzialność

R – rola zawodowa

Podstawa prawna: ROZPORZĄDZENIE MINISTRA NAUKI I SZKOLNICTWA WYŻSZEGO) z dnia 14 listopada 2018 r. w sprawie charakterystyk drugiego stopnia efektów uczenia się dla kwalifikacji na poziomach 6-8 Polskiej Ramy Kwalifikacji (DU 2018, poz. 2218)

Oznaczenia szczegółowych efekty uczenia się wynikających z standardów kształcenia nauczycieli:

P6 – Poziom 6

P – charakterystyka typowa dla kwalifikacji podstawowych w ramach szkolnictwa wyższego O – ogólne efekty uczenia się

D/E. Przygotowanie dydaktyczne do nauczania pierwszego lub kolejnego przedmiotu lub prowadzenia pierwszych lub kolejnych zajęć

D2/E2 - Praktyki zawodowe

W – kategoria wiedzy

U – kategoria umiejętności

K – kategoria kompetencji społecznych

Podstawa prawna: ROZPORZĄDZENIE MINISTRA NAUKI I SZKOLNICTWA WYŻSZEGO z dnia 25 lipca 2019 r. w sprawie standardu kształcenia przygotowującego do wykonywania zawodu nauczyciela (DU 2019, poz. 1450)

Szczegółowe Efekty uczenia się dla kierunku WYCHOWANIE FIZYCZNE	OPIS KIERUNKOWYCH EFEKTÓW UCZENIA SIĘ Po zakończeniu studiów I stopnia na kierunku WYCHOWANIE FIZYCZNE absolwent:	Odniesienie do efektów uczenia się dla kwalifikacji na poziomie 6 oraz ogólnych efektów kształcenia	Odniesienie do efektów uczenia się dla kwalifikacji na poziomie 6 Polskiej Ramy Kwalifikacji
W zakresie wiedzy:			
D2/E2_W01_KF	zna i rozumie zadania dydaktyczne realizowane przez szkołę lub placówkę systemu oświaty;	P6P_OW04, P6P_OW06, P6P_OW07, P6P_OW08, P6P_OW15	P6S_WK
D2/E2_W02_KF	zna i rozumie sposób funkcjonowania oraz organizację pracy dydaktycznej szkoły lub placówki systemu oświaty;	P6P_OW08, P6P_OW09, P6P_OW10	P6S_WK
D2/E2_W03_KF	zna i rozumie rodzaje dokumentacji działalności dydaktycznej prowadzonej w szkole lub placówce systemu oświaty	P6P_OW04 P6P_OW09	P6S_WK
W zakresie umiejętności:			
D2/E2_U01_KF	potrafi wyciągnąć wnioski z obserwacji pracy dydaktycznej nauczyciela, jego interakcji z uczniami oraz sposobu planowania i przeprowadzania zajęć dydaktycznych; aktywnie obserwować stosowane przez nauczyciela metody i formy pracy oraz wykorzystywane pomoce dydaktyczne, a także sposoby oceniania uczniów w zakresie nauczanego przedmiotu lub prowadzonych zajęć	P6P_OU05, P6P_OU06, P6P_OU10, P6P_OU12	P6S_UW
D2/E2_U02_KF	potrafi zaplanować i przeprowadzić pod nadzorem opiekuna praktyk zawodowych serię lekcji lub zajęć;	P6P_OU01, P6P_OU02, P6P_OU03, P6P_OU04, P6P_OU05	P6S_UO, P6S_UK
D2/E2_U03_KF	potrafi analizować, przy pomocy opiekuna praktyk zawodowych oraz nauczycieli akademickich sytuacje i zdarzenia zaobserwowane lub doświadczane w czasie praktyk.	P6P_OU01, P6P_OU13	P6S_UW, P6S_UK
W zakresie kompetencji społecznych:			
D2/E2_K01_KF	jest gotów do skutecznego współdziałania z opiekunem praktyk zawodowych i nauczycielami w celu poszerzania swojej wiedzy dydaktycznej oraz rozwijania umiejętności wychowawczych.	P6P_OK02, P6P_OK03, P6P_OK07	P6S_KK

III. CELE I ZADANIA PRAKTYKI SPECJALISTYCZNEJ

Cele praktyki:

1. praktyczne przygotowanie do wykonywania zawodu nauczyciela/instruktora fitness
2. zdobywanie doświadczenia i praktycznych umiejętności do projektowania, organizacji oraz przeprowadzenia zajęć fitness

Zadania praktyki:

1. zapoznanie się z różnymi sposobami prowadzenia zajęć fitness
2. wywiad z prowadzącymi zajęcia fitness
3. hospitacja zajęć fitness
4. aktywne uczestnictwo w zajęciach fitness
5. asystowanie prowadzącemu zajęcia fitness, prowadzenie fragmentów zajęć
6. samodzielne prowadzenia całości zajęć fitness

Zadania szczegółowe, wymagane w czasie praktyki:

1. Poznanie organizacji pracy Klubu Fitness, przeprowadzenie wywiadu z trenerem personalnym oraz instruktorem fitness - 10 godzin.
2. Przygotowanie i przeprowadzenie (udokumentowanie) 10 hospitacji różnych zajęć fitness po uzgodnieniu każdej hospitacji z prowadzącym dane zajęcia.
3. Aktywne uczestnictwo w 20 zajęciach fitness potwierdzone podpisem prowadzącego.
4. Przygotowanie konspektów 10 części zajęć fitness (3 rozgrzewki, 3 części końcowe, 4 części główne).
5. Asystowanie prowadzącemu/przeprowadzenie 3 części zajęć fitness (1 rozgrzewka, 1 część końcowa, 1 część główna) potwierdzone podpisem prowadzącego.
6. Przygotowanie 15 różnych projektów zajęć fitness (konspektów).
7. Samodzielne poprowadzenie 2 zajęć fitness potwierdzone podpisem osoby odpowiedzialnej za dane zajęcia.
8. Pisemne przygotowania się do każdego zadania i sporządzenie sprawozdania z praktyki, wypełnienie Dziennika Praktyki Specjalistycznej Specjalności Fitness – łącznie 20 godzin.

IV. PRAWA I OBPOWIĄZKI STUDENTA ORAZ WARUNKI ZALICZENIA PRAKTYKI

Praktyka zawodowa na Specjalności Fitness jest obowiązkowa i podlega zaliczeniu na ocenę.

Student/ka odbywający/a praktykę specjalistyczną w szkole/placówce ma prawo do:

1. Zapoznania się ze strukturą organizacyjną placówki
2. Zapoznania się z programem i planem pracy placówki w zakresie zajęć fitness

Student/ka jest zobowiązany/a do:

1. Wywiązywania się ze wszystkich zadań wynikających z praktyki zamieszczonych w Dzienniku praktyki zawodowej na specjalności fitness.
2. Wykonywania poleceń nauczyciela-opiekuna praktyki ze strony Akademii.
3. Przestrzegania przepisów BHP.
4. Prowadzenia na bieżąco zapisów w Dzienniku praktyki.
5. Współpracy z nauczycielem – opiekunem praktyki poprzez omawianie bieżących działań, problemów organizacyjnych i merytorycznych.
6. Zrealizowania praktyki w wyznaczonym przez Akademię terminie, zgodnie z wyznaczonymi limitami godzinowymi.
7. Zrealizowania programu praktyki zawartego w Dzienniku praktyki.

W celu zaliczenia praktyki zawodowej na specjalności fitness student jest zobowiązany do:

1. Otrzymania pozytywnych ocen za swoją pracę i dokumentację u nauczyciela-opiekuna.
2. Otrzymania pozytywnej końcowej oceny praktyki u nauczyciela – opiekuna praktyki na podstawie wypełnionego Dziennika praktyk oraz załączonej wymaganej dokumentacji.
3. Złożenia Dziennika praktyk do oceny końcowej w nieprzekraczalnym terminie 7 dni po jej zakończeniu do biura nauczyciela-opiekuna praktyki na specjalności Fitness - dr Patrycji Proskury, ul. Witelona 25a, pokój nr 85.

V. PIŚMIENNICTWO

1. Delavier F. (2016) Modelowanie sylwetki. Atlas ćwiczeń dla kobiet. PZWL Warszawa.
2. Grodzka-Kubiak E. (2002) Aerobik czy fitness. Poznań.
3. Olex-Mierzejewska D. (2002) Fitness- teoretyczne i metodyczne podstawy prowadzenia zajęć. AWF Katowice.
4. Vella M. (2007) Anatomia w treningu siłowym i fitness dla kobiet. MUZA S.A.
5. Clemanceau J.P., Delavier F., Gundill M. (2012). Stretching. Ilustrowany przewodnik. PZWL.
6. Delavier F. (2012) Modelowanie sylwetki metodą Delaviera. Ćwiczenia i programy treningu siłowego. PZWL Warszawa.
7. Solveborn A. (1989) Stretching. Wydawnictwo Sport i Turystyka, Warszawa.

VI. DOKUMENTACJA PRACY STUDENTA

A. Wywiad środowiskowy

1. Opis bazy placówki – wyposażenie siłowni, sali, w której odbywają się zajęcia (szacunkowy rozmiar sali i gdzie jest usytuowana w placówce, wyposażenie stałe – przyrządy, przybory do ćwiczeń).
2. Oferta placówki (cennik karnetów, program zajęć realizowany w placówkach: liczba zajęć fitness w tygodniu, metody i formy prowadzonych zajęć, własne spostrzeżenia dotyczące organizacji oraz warunków prowadzonych zajęć).
3. Wywiad z trenerem personalnym.
4. Wywiad z instruktorem fitness.

Opisz krótko zagadnienia w powyższych punktach:

Ad. 1.

Ad. 2.

Ad. 3.

Ad. 4.

.....
Podpis studenta

B. Hospitacje

Zanim zaczniesz samodzielnie prowadzić zajęcia fitness powinieneś poobserwować nauczyciela-opiekuna, który ma pod tym względem doświadczenie. Spostrzeżenia i uwagi z przebiegu lekcji należy zanotować w protokole hospitacyjnym wg zagadnień opisanych poniżej. Nie należy stosować sformułowań lakonicznych, nic nieznaczących, ale raczej starać się syntetycznie i obiektywnie ocenić w zajęciach to, co Twoim zdaniem jest nieprawidłowe lub godne uwagi, podkreślenia i naśladowania.

Wszystkie hospitacje muszą być uzgodnione z nauczycielem-opiekunem i prowadzącym, którego zajęcia będziesz obserwować (jeśli to ma być inny prowadzący niż nauczyciel - opiekun). Wyjątkiem stanowią hospitacje zajęć online (należy podać dokładny link).

PROTOKÓŁ HOSPITACJI ZAJĘĆ FITNESS(x 10)

Data:

Prowadzący:

Liczba ćwiczących:

Nazwa zajęć:

Cel zajęć:

Część zajęć	Czynności, ćwiczenia (ogólny opis części zajęć)	Uwagi i spostrzeżenia
Część wstępna		
Część główna		
Część końcowa		

Syntetyczna ocena (w kilku zdaniach podsumuj i oceń zajęcia)

.....
Podpis prowadzącego/Link

.....
Podpis studenta praktykanta

C. Aktywne uczestnictwo w zajęciach fitness

[illegible]

[illegible]

D. Konspekty części zajęć fitness

Konspekt rozgrzewki (x 3)

Nazwa zajęć:

Cel zajęć:

Przybory i przyrządy:

Część zajęć	Czynności, ćwiczenia (ogólny opis części zajęć)	Uwagi i spostrzeżenia
Część wstępna (rozgrzewka)		

Podpis studenta praktykanta

Konspekt części końcowej (x 3)

Nazwa zajęć:

Cel zajęć:

Przybory i przyrządy:

Część zajęć	Czynności, ćwiczenia (ogólny opis części zajęć)	Uwagi i spostrzeżenia
Część końcowa (stretching/relaksacja)		

Podpis studenta praktykanta

Konspekt części głównej (x 4)

Nazwa zajęć:

Cel zajęć:

Przybory i przyrządy:

Część zajęć	Czynności, ćwiczenia (ogólny opis części zajęć)	Uwagi i spostrzeżenia
Część główna		

Podpis studenta praktykanta

E. Asysty/prowadzenia części zajęć

Przeprowadzona część zajęć	Nazwa zajęć	Podpis prowadzącego
Rozgrzewka		
Część końcowa		
Część główna		

F. **Konspekty całych zajęć fitness (x 15)**

Nazwa zajęć:

Cel zajęć:

Przybory i przyrządy:

Część zajęć	Czynności, ćwiczenia (ogólny opis części zajęć)	Uwagi i spostrzeżenia
Część wstępna		
Część główna		
Część końcowa		

Podpis studenta praktykanta

G. Prowadzenia całych zajęć fitness

Lp.	Nazwa zajęć	Podpis prowadzącego

VII. ZESTAWIENIE LICZBOWE ODBYTYCH GODZIN PRAKTYK

Wywiad środowiskowy:

Hospitacje:

Aktywne uczestnictwo w zajęciach fitness:

Przygotowanie konspektów części zajęć fitness:

Prowadzenia części zajęć/astysty:

Przygotowanie konspektów całych zajęć fitness:

Prowadzenia całości zajęć fitness:

Przygotowanie do zajęć i dokumentacja:

ŁĄCZNA LICZBA GODZIN:

.....

Podpis studenta

VIII. SAMOOCENA STUDENTA:

IX. OCENA NAUCZYCIELA-OPIEKUNA PRAKTYKI (dr Patrycja Proskura)

Przy ocenie studenta proszę wziąć pod uwagę następujące zagadnienia:

- **wypełnienie wszystkich efektów uczenia się**
- nabycie umiejętności organizacyjnych w przeprowadzeniu zajęć fitness
- prawidłowy dobór ćwiczeń, a także przyborów do wybranej formy fitness
- przewidywanie trudności w przeprowadzeniu zajęć
- umiejętność reagowania na nieprzewidziane sytuacje na zajęciach (np. zmiana ćwiczenia na łatwiejsze)
- umiejętność motywowania ćwiczących do wykonywania ćwiczeń zgodnie z ich potrzebami
- komunikacja słowna z podopiecznymi

Końcowa ocena nauczyciela-opiekuna (liczbowa i słownie):

Uwagi:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Podpis nauczyciela – opiekuna