



**AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO  
Józefa Piłsudskiego w Warszawie**

**Wydział Wychowania Fizycznego i Zdrowia  
w Białej Podlaskiej**

# **DZIENNIK**

## **Praktyk Specjalizacyjnych Rekreacyjnych**

**KIERUNEK: Wychowanie Fizyczne**

**Rok studiów: III**

**Semestr: VI**

.....

/imię i nazwisko/

**Rok akademicki:.....**

.....

Pieczętka z nazwą i adresem placówki

## ORGANIZACJA I TREŚCI PRAKTYKI SPECJALIZACYJNEJ W ZAKRESIE SPECJALNOŚCI REKREACYJNEJ

1. Instytucje, w których student/ka może realizować praktykę:

- fitness kluby
- siłownie
- pływalnie
- osiedlowe i miejskie domy kultury
- ośrodki wczasowe
- ośrodki rehabilitacyjne i uzdrowiska
- placówki oświatowe
- domy opieki społecznej
- zimowiska
- półkolonie, kolonie
- domy dziecka
- ośrodki wychowawcze

2. Czynności studenta/ki w trakcie realizacji praktyki dotyczą:

- poznania pracy w wybranej placówce bądź wybranych placówkach rekreacyjnych
- poznania charakteru przynajmniej dwóch form rekreacji ruchowej
- pomoc w organizacji oraz organizację imprezy rekreacyjnej
- asystowanie, hospitowanie i prowadzenie zajęć rekreacyjnych
- udział w czynnościach promocyjnych działalność rekreacyjną dla środowiska lokalnego

**UWAGA: Dokumentacja zostaje złożona w AWF bezpośrednio po zakończeniu praktyk.**

Studenta/kę obowiązują dwa terminy składania dokumentacji praktyki:

- I termin – **po tym terminie ocena - 2,0 (ndst)**,
- II termin poprawkowy – **przekroczenie tego terminu skutkuje powtarzaniem praktyki.**

**Dział Obsługi Studenta Filii AWF w Białej Podlaskiej**

**pok. 318A, tel. 83 342-88-48**

## **PROGRAM PRAKTYKI SPECJALIZACYJNEJ – SPECJALNOŚĆ REKREACYJNA**

**Semestr letni – (III rok, semestr VI) – 40 godzin**

1. Asystowanie podczas wybranych zajęć rekreacyjnych – 10 godz.
2. Opracowanie planu i programu imprezy rekreacyjnej – 2 godz.
3. Organizacja i przeprowadzenie imprezy rekreacyjnej w wybranej placówce – 6 godz.
4. Samodzielne prowadzenie zajęć z różnych form rekreacji ruchowej – 20 godz.
5. Sporządzenie dokumentacji z przebiegu praktyk – 2 godz.

Opracowanie:

dr Renata Golanko, mgr Aleksandra Dębowska

## Praktyka specjalizacyjna – specjalność rekreacyjna semestr VI

### Zadanie nr 1. Asystowanie w zajęciach (10 godz.)

#### ASYSTOWANIE W ZAJĘCIACH REKREACYJNYCH nr 1.

Data:.....

Miejsce: .....

Rodzaj zajęć:.....

Temat:.....

Prowadzący:.....

Ilość osób ćwiczących:.....

Tok zajęć	Rodzaj ćwiczeń	dozowanie	uwagi

ASYSTOWANIE W ZAJĘCIACH REKREACYJNYCH nr 2.

Data:.....

Miejsce: .....

Rodzaj zajęć:.....

Temat:.....

Prowadzący:.....

Ilość osób ćwiczących:.....

Tok zajęć	Rodzaj ćwiczeń	dozowanie	uwagi

ASYSTOWANIE W ZAJĘCIACH REKREACYJNYCH nr 3.

Data:.....

Miejsce: .....

Rodzaj zajęć:.....

Temat:.....

Prowadzący:.....

Ilość osób ćwiczących:.....

Tok zajęć	Rodzaj ćwiczeń	dozowanie	uwagi

ASYSTOWANIE W ZAJĘCIACH REKREACYJNYCH nr 4.

Data:.....

Miejsce: .....

Rodzaj zajęć:.....

Temat:.....

Prowadzący:.....

Ilość osób ćwiczących:.....

Tok zajęć	Rodzaj ćwiczeń	dozowanie	uwagi

ASYSTOWANIE W ZAJĘCIACH REKREACYJNYCH nr 5.

Data:.....

Miejsce: .....

Rodzaj zajęć:.....

Temat:.....

Prowadzący:.....

Ilość osób ćwiczących:.....

Tok zajęć	Rodzaj ćwiczeń	dozowanie	uwagi



ASYSTOWANIE W ZAJĘCIACH REKREACYJNYCH nr 6.

Data:.....

Miejsce: .....

Rodzaj zajęć:.....

Temat:.....

Prowadzący:.....

Ilość osób ćwiczących:.....

Tok zajęć	Rodzaj ćwiczeń	dozowanie	uwagi

ASYSTOWANIE W ZAJĘCIACH REKREACYJNYCH nr 7.

Data:.....

Miejsce: .....

Rodzaj zajęć:.....

Temat:.....

Prowadzący:.....

Ilość osób ćwiczących:.....

Tok zajęć	Rodzaj ćwiczeń	dozowanie	uwagi

ASYSTOWANIE W ZAJĘCIACH REKREACYJNYCH nr 8.

Data:.....

Miejsce: .....

Rodzaj zajęć:.....

Temat:.....

Prowadzący:.....

Ilość osób ćwiczących:.....

Tok zajęć	Rodzaj ćwiczeń	dozowanie	uwagi

ASYSTOWANIE W ZAJĘCIACH REKREACYJNYCH nr 9.

Data:.....

Miejsce: .....

Rodzaj zajęć:.....

Temat:.....

Prowadzący:.....

Ilość osób ćwiczących:.....

Tok zajęć	Rodzaj ćwiczeń	dozowanie	uwagi

ASYSTOWANIE W ZAJĘCIACH REKREACYJNYCH nr 10.

Data:.....

Miejsce: .....

Rodzaj zajęć:.....

Temat:.....

Prowadzący:.....

Ilość osób ćwiczących:.....

Tok zajęć	Rodzaj ćwiczeń	dozowanie	uwagi

**Zadanie nr 2. Samodzielne prowadzenie zajęć (20 godz.)**

SAMODZIELNE PROWADZENIA ZAJĘĆ REKREACYJNYCH nr 1.

Data:.....

Miejsce: .....

Rodzaj zajęć:.....

Temat:.....

Prowadzący:.....

Ilość osób ćwiczących:.....

Tok zajęć	Rodzaj ćwiczeń	dozowanie	uwagi

SAMODZIELNE PROWADZENIA ZAJĘĆ REKREACYJNYCH nr 2.

Data:.....

Miejsce: .....

Rodzaj zajęć:.....

Temat:.....

Prowadzący:.....

Ilość osób ćwiczących:.....

Tok zajęć	Rodzaj ćwiczeń	dozowanie	uwagi

SAMODZIELNE PROWADZENIA ZAJĘĆ REKREACYJNYCH nr 3.

Data:.....

Miejsce: .....

Rodzaj zajęć:.....

Temat:.....

Prowadzący:.....

Ilość osób ćwiczących:.....

Tok zajęć	Rodzaj ćwiczeń	dozowanie	uwagi



SAMODZIELNE PROWADZENIA ZAJĘĆ REKREACYJNYCH nr 4.

Data:.....

Miejsce: .....

Rodzaj zajęć:.....

Temat:.....

Prowadzący:.....

Ilość osób ćwiczących:.....

Tok zajęć	Rodzaj ćwiczeń	dozowanie	uwagi

SAMODZIELNE PROWADZENIA ZAJĘĆ REKREACYJNYCH nr 5.

Data:.....

Miejsce: .....

Rodzaj zajęć:.....

Temat:.....

Prowadzący:.....

Ilość osób ćwiczących:.....

Tok zajęć	Rodzaj ćwiczeń	dozowanie	uwagi

SAMODZIELNE PROWADZENIA ZAJĘĆ REKREACYJNYCH nr 6.

Data:.....

Miejsce: .....

Rodzaj zajęć:.....

Temat:.....

Prowadzący:.....

Ilość osób ćwiczących:.....

Tok zajęć	Rodzaj ćwiczeń	dozowanie	uwagi

SAMODZIELNE PROWADZENIA ZAJĘĆ REKREACYJNYCH nr 7.

Data:.....

Miejsce: .....

Rodzaj zajęć:.....

Temat:.....

Prowadzący:.....

Ilość osób ćwiczących:.....

Tok zajęć	Rodzaj ćwiczeń	dozowanie	uwagi

SAMODZIELNE PROWADZENIA ZAJĘĆ REKREACYJNYCH nr 8.

Data:.....

Miejsce: .....

Rodzaj zajęć:.....

Temat:.....

Prowadzący:.....

Ilość osób ćwiczących:.....

Tok zajęć	Rodzaj ćwiczeń	dozowanie	uwagi

SAMODZIELNE PROWADZENIA ZAJĘĆ REKREACYJNYCH nr 9.

Data:.....

Miejsce: .....

Rodzaj zajęć:.....

Temat:.....

Prowadzący:.....

Ilość osób ćwiczących:.....

Tok zajęć	Rodzaj ćwiczeń	dozowanie	uwagi

SAMODZIELNE PROWADZENIA ZAJĘĆ REKREACYJNYCH nr 10.

Data:.....

Miejsce: .....

Rodzaj zajęć:.....

Temat:.....

Prowadzący:.....

Ilość osób ćwiczących:.....

Tok zajęć	Rodzaj ćwiczeń	dozowanie	uwagi

SAMODZIELNE PROWADZENIA ZAJĘĆ REKREACYJNYCH nr 11.

Data:.....

Miejsce: .....

Rodzaj zajęć:.....

Temat:.....

Prowadzący:.....

Ilość osób ćwiczących:.....

Tok zajęć	Rodzaj ćwiczeń	dozowanie	uwagi



SAMODZIELNE PROWADZENIA ZAJĘĆ REKREACYJNYCH nr 12.

Data:.....

Miejsce: .....

Rodzaj zajęć:.....

Temat:.....

Prowadzący:.....

Ilość osób ćwiczących:.....

Tok zajęć	Rodzaj ćwiczeń	dozowanie	uwagi

SAMODZIELNE PROWADZENIA ZAJĘĆ REKREACYJNYCH nr 13.

Data:.....

Miejsce: .....

Rodzaj zajęć:.....

Temat:.....

Prowadzący:.....

Ilość osób ćwiczących:.....

Tok zajęć	Rodzaj ćwiczeń	dozowanie	uwagi

SAMODZIELNE PROWADZENIA ZAJĘĆ REKREACYJNYCH nr 14.

Data:.....

Miejsce: .....

Rodzaj zajęć:.....

Temat:.....

Prowadzący:.....

Ilość osób ćwiczących:.....

Tok zajęć	Rodzaj ćwiczeń	dozowanie	uwagi

SAMODZIELNE PROWADZENIA ZAJĘĆ REKREACYJNYCH nr 15.

Data:.....

Miejsce: .....

Rodzaj zajęć:.....

Temat:.....

Prowadzący:.....

Ilość osób ćwiczących:.....

Tok zajęć	Rodzaj ćwiczeń	dozowanie	uwagi

SAMODZIELNE PROWADZENIA ZAJĘĆ REKREACYJNYCH nr 16.

Data:.....

Miejsce: .....

Rodzaj zajęć:.....

Temat:.....

Prowadzący:.....

Ilość osób ćwiczących:.....

Tok zajęć	Rodzaj ćwiczeń	dozowanie	uwagi

SAMODZIELNE PROWADZENIA ZAJĘĆ REKREACYJNYCH nr 17.

Data:.....

Miejsce: .....

Rodzaj zajęć:.....

Temat:.....

Prowadzący:.....

Ilość osób ćwiczących:.....

Tok zajęć	Rodzaj ćwiczeń	dozowanie	uwagi

SAMODZIELNE PROWADZENIA ZAJĘĆ REKREACYJNYCH nr 18.

Data:.....

Miejsce: .....

Rodzaj zajęć:.....

Temat:.....

Prowadzący:.....

Ilość osób ćwiczących:.....

Tok zajęć	Rodzaj ćwiczeń	dozowanie	uwagi

SAMODZIELNE PROWADZENIA ZAJĘĆ REKREACYJNYCH nr 19.

Data:.....

Miejsce: .....

Rodzaj zajęć:.....

Temat:.....

Prowadzący:.....

Ilość osób ćwiczących:.....

Tok zajęć	Rodzaj ćwiczeń	dozowanie	uwagi



SAMODZIELNE PROWADZENIA ZAJĘĆ REKREACYJNYCH nr 20.

Data:.....

Miejsce: .....

Rodzaj zajęć:.....

Temat:.....

Prowadzący:.....

Ilość osób ćwiczących:.....

Tok zajęć	Rodzaj ćwiczeń	dozowanie	uwagi

**Zadanie nr 3.** *Organizacja imprezy rekreacyjnej. Wskazane plakaty fotografie z realizacji imprezy rekreacyjnej (6godz.)*

**Zadanie nr 4. Podsumowanie praktyk (wypełnia student/ka)**

Student/ka

podpis.....

Kierownik praktyk

podpis .....

**Uwagi:**

**CHARAKTERYSTYKA PRACY STUDENTA/KI W TRAKCIE TRWANIA  
PRAKTYKI I TREŚCI ZAMIESZCZONYCH W DOKUMENTACJI**

Opinia kierownika praktyk:

Ocena:.....

Pieczętka i podpis:.....

Opinia opiekuna AWF:

Ocena:.....

Data i podpis:.....

## Literatura:

1. Delavier F. (2008). Modelowanie sylwetki. Wyd. Lekarskie PZWL, Warszawa.
2. Dougherty M. (2010). Sztuka samoobrony. Wyd. Gola.
3. Dziubiński Z. (2008). /red./ Podręcznik instruktora rekreacji ruchowej. AWF, SOSRP. Warszawa.
4. Kiełbasiewicz-Drozdowska I., Siwiński W. (red.) (2001). Teoria i metodyka rekreacji. AWF Poznań.
5. Łobożewicz T. (1996). Sportowe wakacje. Poradnik dla organizatora wypoczynku wakacyjnego dzieci i młodzieży. COR, MCMKFiS. Warszawa.
6. Matella K. (2008). Fitness - zdrowie i uroda. Literat, Warszawa.
7. Michalski L. (2011). Kulturystyka. Kształtowanie sylwetki. Literat, Warszawa
8. Toczek-Werner S. (red.) (2001). Podstawy rekreacji i turystyki. AWF Wrocław.
9. Wilanowski A. (2014). Nordic walking dla każdego, Wyd. Bukowy Las, Wrocław.
10. Parnicka U., Piech K. /red./ (2003). Zabawy i gry ruchowe w sporcie dla wszystkich. AWF Warszawa, ZWWF Biała Podlaska.