



**AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO  
Józefa Piłsudskiego w Warszawie**

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

# **DZIENNIK**

## **Praktyk Specjalizacyjnych**

### **Specjalizacja rekreacyjna- Samoobrona**

**KIERUNEK: Wychowanie Fizyczne**

**Rok studiów: III**

**Semestr: VI**

.....

/imię i nazwisko/

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

.....

Pieczętka z nazwą i adresem placówki

# **Obowiązki studentów – praktykantów**

Praktyki zawodowe mogą odbywać się na podstawie skierowania i w okresie ustalonym przez Dział Obsługi Studenta AWF w Warszawie Filii w Białej Podlaskiej.

Student/ka w czasie praktyk jest oddelegowany/a do instytucji (klub, sekcja). Dlatego w czasie ich trwania przełożonym praktykanta/ki jest kierownik tej placówki.

Program praktyki obejmuje **40 godzin dydaktycznych** pracy praktykanta/ki w instytucji /nie licząc czasu na przygotowanie się do zajęć/.

## **Studenta/kę obowiązuje:**

- prowadzenie systematycznie **na bieżąco** dokumentacji związanej z realizacją programu praktyki,
- pełna realizacja programu praktyki,
- podsumowania praktyki z zakładowym opiekunem po jej zakończeniu,
- złożenie dokumentacji praktyki **bezpośrednio** po ich zakończeniu do Działu Obsługi Studenta w terminie ustalonym przez Dziekana WWFiZ /Pismem Okólnym/.

**/drukować obustronnie/  
/dziennik zawiera 38 stron/**

## **UWAGA:**

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**

## **ORGANIZACJA I TREŚCI PRAKTYKI SPECJALIZACYJNEJ W ZAKRESIE SPECJALNOŚCI REKREACYJNEJ**

1. Instytucje, w których student/ka może realizować praktykę:
  - Szkoły: klasy usportowione, klasy sportowe
  - Dowolne ośrodki sportowe, gdzie realizowane są jakiekolwiek zajęcia z walki wręcz-
  - Szkoły Mistrzostwa Sportowego
  - Kluby Sportowe
  - Stowarzyszenia Kultury Fizycznej
  - Uczniowskie Kluby Sportowe
  
2. Czynności studenta/ki w trakcie realizacji praktyki dotyczą:
  - poznania pracy w wybranej placówce bądź wybranych placówkach rekreacyjnych
  - pomoc w organizacji oraz organizację imprezy rekreacyjnej
  - asystowanie, hospitowanie i prowadzenie zajęć rekreacyjnych
  - udział w czynnościach promujących działalność rekreacyjną dla środowiska lokalnego

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

## **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:.....

Temat zajęć:.....

Miejsce ćwiczeń:..... Prowadzący:.....

Liczba ćwiczących, grupa wiekowa, .....

Przybory i przyrządy:.....

| Tok zajęć | Rodzaj ćwiczeń | dozowanie | uwagi |
|-----------|----------------|-----------|-------|
|           |                |           |       |

ASYSTOWANIE W ZAJĘCIACH REKREACYJNYCH nr 2.

data:.....

Temat zajęć:.....

Miejsce ćwiczeń:..... Prowadzący:.....

Liczba ćwiczących, grupa wiekowa, .....

Przybory i przyrządy:.....

| Tok zajęć | Rodzaj ćwiczeń | dozowanie | uwagi |
|-----------|----------------|-----------|-------|
|           |                |           |       |

ASYSTOWANIE W ZAJĘCIACH REKREACYJNYCH nr 3.

data:.....

Temat zajęć:.....

Miejsce ćwiczeń:..... Prowadzący:.....

Liczba ćwiczących, grupa wiekowa, .....

Przybory i przyrządy:.....

| Tok zajęć | Rodzaj ćwiczeń | dozowanie | uwagi |
|-----------|----------------|-----------|-------|
|           |                |           |       |

ASYSTOWANIE W ZAJĘCIACH REKREACYJNYCH nr 4.

data:.....

Temat zajęć:.....

Miejsce ćwiczeń:..... Prowadzący:.....

Liczba ćwiczących, grupa wiekowa, .....

Przybory i przyrządy:.....

| Tok zajęć | Rodzaj ćwiczeń | dozowanie | uwagi |
|-----------|----------------|-----------|-------|
|           |                |           |       |



ASYSTOWANIE W ZAJĘCIACH REKREACYJNYCH nr 5.

data:.....

Temat zajęć:.....

Miejsce ćwiczeń:..... Prowadzący:.....

Liczba ćwiczących, grupa wiekowa, .....

Przybory i przyrządy:.....

| Tok zajęć | Rodzaj ćwiczeń | dozowanie | uwagi |
|-----------|----------------|-----------|-------|
|           |                |           |       |

ASYSTOWANIE W ZAJĘCIACH REKREACYJNYCH nr 6.

data:.....

Temat zajęć:.....

Miejsce ćwiczeń:..... Prowadzący:.....

Liczba ćwiczących, grupa wiekowa, .....

Przybory i przyrządy:.....

| Tok zajęć | Rodzaj ćwiczeń | dozowanie | uwagi |
|-----------|----------------|-----------|-------|
|           |                |           |       |

ASYSTOWANIE W ZAJĘCIACH REKREACYJNYCH nr 7.

data:.....

Temat zajęć:.....

Miejsce ćwiczeń:..... Prowadzący:.....

Liczba ćwiczących, grupa wiekowa, .....

Przybory i przyrządy:.....

| Tok zajęć | Rodzaj ćwiczeń | dozowanie | uwagi |
|-----------|----------------|-----------|-------|
|           |                |           |       |

ASYSTOWANIE W ZAJĘCIACH REKREACYJNYCH nr 8.

data:.....

Temat zajęć:.....

Miejsce ćwiczeń:..... Prowadzący:.....

Liczba ćwiczących, grupa wiekowa, .....

Przybory i przyrządy:.....

| Tok zajęć | Rodzaj ćwiczeń | dozowanie | uwagi |
|-----------|----------------|-----------|-------|
|           |                |           |       |

ASYSTOWANIE W ZAJĘCIACH REKREACYJNYCH nr 9.

data:.....

Temat zajęć:.....

Miejsce ćwiczeń:..... Prowadzący:.....

Liczba ćwiczących, grupa wiekowa, .....

Przybory i przyrządy:.....

| Tok zajęć | Rodzaj ćwiczeń | dozowanie | uwagi |
|-----------|----------------|-----------|-------|
|           |                |           |       |

ASYSTOWANIE W ZAJĘCIACH REKREACYJNYCH nr 10.

data:.....

Temat zajęć:.....

Miejsce ćwiczeń:..... Prowadzący:.....

Liczba ćwiczących, grupa wiekowa, .....

Przybory i przyrządy:.....

| Tok zajęć | Rodzaj ćwiczeń | dozowanie | uwagi |
|-----------|----------------|-----------|-------|
|           |                |           |       |

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

SAMODZIELNE PROWADZENIA ZAJĘĆ REKREACYJNYCH nr 1.

data:.....

Temat zajęć:.....

Miejsce ćwiczeń:..... Prowadzący:.....

Liczba ćwiczących, grupa wiekowa, .....

Przybory i przyrządy:.....

| Tok zajęć | Rodzaj ćwiczeń | dozowanie | uwagi |
|-----------|----------------|-----------|-------|
|           |                |           |       |

SAMODZIELNE PROWADZENIA ZAJĘĆ REKREACYJNYCH nr 2.

data:.....

Temat zajęć:.....

Miejsce ćwiczeń:..... Prowadzący:.....

Liczba ćwiczących, grupa wiekowa, .....

Przybory i przyrządy:.....

| Tok zajęć | Rodzaj ćwiczeń | dozowanie | uwagi |
|-----------|----------------|-----------|-------|
|           |                |           |       |



SAMODZIELNE PROWADZENIA ZAJĘĆ REKREACYJNYCH nr 3.

data:.....

Temat zajęć:.....

Miejsce ćwiczeń:..... Prowadzący:.....

Liczba ćwiczących, grupa wiekowa, .....

Przybory i przyrządy:.....

| Tok zajęć | Rodzaj ćwiczeń | dozowanie | uwagi |
|-----------|----------------|-----------|-------|
|           |                |           |       |

SAMODZIELNE PROWADZENIA ZAJĘĆ REKREACYJNYCH nr 4.

data:.....

Temat zajęć:.....

Miejsce ćwiczeń:..... Prowadzący:.....

Liczba ćwiczących, grupa wiekowa, .....

Przybory i przyrządy:.....

| Tok zajęć | Rodzaj ćwiczeń | dozowanie | uwagi |
|-----------|----------------|-----------|-------|
|           |                |           |       |

SAMODZIELNE PROWADZENIA ZAJĘĆ REKREACYJNYCH nr 5.

data:.....

Temat zajęć:.....

Miejsce ćwiczeń:..... Prowadzący:.....

Liczba ćwiczących, grupa wiekowa, .....

Przybory i przyrządy:.....

| Tok zajęć | Rodzaj ćwiczeń | dozowanie | uwagi |
|-----------|----------------|-----------|-------|
|           |                |           |       |

SAMODZIELNE PROWADZENIA ZAJĘĆ REKREACYJNYCH nr 6.

data:.....

Temat zajęć:.....

Miejsce ćwiczeń:..... Prowadzący:.....

Liczba ćwiczących, grupa wiekowa, .....

Przybory i przyrządy:.....

| Tok zajęć | Rodzaj ćwiczeń | dozowanie | uwagi |
|-----------|----------------|-----------|-------|
|           |                |           |       |

SAMODZIELNE PROWADZENIA ZAJĘĆ REKREACYJNYCH nr 7.

data:.....

Temat zajęć:.....

Miejsce ćwiczeń:..... Prowadzący:.....

Liczba ćwiczących, grupa wiekowa, .....

Przybory i przyrządy:.....

| Tok zajęć | Rodzaj ćwiczeń | dozowanie | uwagi |
|-----------|----------------|-----------|-------|
|           |                |           |       |

SAMODZIELNE PROWADZENIA ZAJĘĆ REKREACYJNYCH nr 8.

data:.....

Temat zajęć:.....

Miejsce ćwiczeń:..... Prowadzący:.....

Liczba ćwiczących, grupa wiekowa, .....

Przybory i przyrządy:.....

| Tok zajęć | Rodzaj ćwiczeń | dozowanie | uwagi |
|-----------|----------------|-----------|-------|
|           |                |           |       |

SAMODZIELNE PROWADZENIA ZAJĘĆ REKREACYJNYCH nr 9.

data:.....

Temat zajęć:.....

Miejsce ćwiczeń:..... Prowadzący:.....

Liczba ćwiczących, grupa wiekowa, .....

Przybory i przyrządy:.....

| Tok zajęć | Rodzaj ćwiczeń | dozowanie | uwagi |
|-----------|----------------|-----------|-------|
|           |                |           |       |

SAMODZIELNE PROWADZENIA ZAJĘĆ REKREACYJNYCH nr 10.

data:.....

Temat zajęć:.....

Miejsce ćwiczeń:..... Prowadzący:.....

Liczba ćwiczących, grupa wiekowa, .....

Przybory i przyrządy:.....

| Tok zajęć | Rodzaj ćwiczeń | dozowanie | uwagi |
|-----------|----------------|-----------|-------|
|           |                |           |       |



SAMODZIELNE PROWADZENIA ZAJĘĆ REKREACYJNYCH nr 11.

data:.....

Temat zajęć:.....

Miejsce ćwiczeń:..... Prowadzący:.....

Liczba ćwiczących, grupa wiekowa, .....

Przybory i przyrządy:.....

| Tok zajęć | Rodzaj ćwiczeń | dozowanie | uwagi |
|-----------|----------------|-----------|-------|
|           |                |           |       |

SAMODZIELNE PROWADZENIA ZAJĘĆ REKREACYJNYCH nr 12.

data:.....

Temat zajęć:.....

Miejsce ćwiczeń:..... Prowadzący:.....

Liczba ćwiczących, grupa wiekowa, .....

Przybory i przyrządy:.....

| Tok zajęć | Rodzaj ćwiczeń | dozowanie | uwagi |
|-----------|----------------|-----------|-------|
|           |                |           |       |

SAMODZIELNE PROWADZENIA ZAJĘĆ REKREACYJNYCH nr 13.

data:.....

Temat zajęć:.....

Miejsce ćwiczeń:..... Prowadzący:.....

Liczba ćwiczących, grupa wiekowa, .....

Przybory i przyrządy:.....

| Tok zajęć | Rodzaj ćwiczeń | dozowanie | uwagi |
|-----------|----------------|-----------|-------|
|           |                |           |       |

SAMODZIELNE PROWADZENIA ZAJĘĆ REKREACYJNYCH nr 14.

data:.....

Temat zajęć:.....

Miejsce ćwiczeń:..... Prowadzący:.....

Liczba ćwiczących, grupa wiekowa, .....

Przybory i przyrządy:.....

| Tok zajęć | Rodzaj ćwiczeń | dozowanie | uwagi |
|-----------|----------------|-----------|-------|
|           |                |           |       |

SAMODZIELNE PROWADZENIA ZAJĘĆ REKREACYJNYCH nr 15.

data:.....

Temat zajęć:.....

Miejsce ćwiczeń:..... Prowadzący:.....

Liczba ćwiczących, grupa wiekowa, .....

Przybory i przyrządy:.....

| Tok zajęć | Rodzaj ćwiczeń | dozowanie | uwagi |
|-----------|----------------|-----------|-------|
|           |                |           |       |

SAMODZIELNE PROWADZENIA ZAJĘĆ REKREACYJNYCH nr 16.

data:.....

Temat zajęć:.....

Miejsce ćwiczeń:..... Prowadzący:.....

Liczba ćwiczących, grupa wiekowa, .....

Przybory i przyrządy:.....

| Tok zajęć | Rodzaj ćwiczeń | dozowanie | uwagi |
|-----------|----------------|-----------|-------|
|           |                |           |       |

SAMODZIELNE PROWADZENIA ZAJĘĆ REKREACYJNYCH nr 17.

data:.....

Temat zajęć:.....

Miejsce ćwiczeń:..... Prowadzący:.....

Liczba ćwiczących, grupa wiekowa, .....

Przybory i przyrządy:.....

| Tok zajęć | Rodzaj ćwiczeń | dozowanie | uwagi |
|-----------|----------------|-----------|-------|
|           |                |           |       |

SAMODZIELNE PROWADZENIA ZAJĘĆ REKREACYJNYCH nr 18.

data:.....

Temat zajęć:.....

Miejsce ćwiczeń:..... Prowadzący:.....

Liczba ćwiczących, grupa wiekowa, .....

Przybory i przyrządy:.....

| Tok zajęć | Rodzaj ćwiczeń | dozowanie | uwagi |
|-----------|----------------|-----------|-------|
|           |                |           |       |



SAMODZIELNE PROWADZENIA ZAJĘĆ REKREACYJNYCH nr 19.

data:.....

Temat zajęć:.....

Miejsce ćwiczeń:..... Prowadzący:.....

Liczba ćwiczących, grupa wiekowa, .....

Przybory i przyrządy:.....

| Tok zajęć | Rodzaj ćwiczeń | dozowanie | uwagi |
|-----------|----------------|-----------|-------|
|           |                |           |       |

SAMODZIELNE PROWADZENIA ZAJĘĆ REKREACYJNYCH nr 20.

data:.....

Temat zajęć:.....

Miejsce ćwiczeń:..... Prowadzący:.....

Liczba ćwiczących, grupa wiekowa, .....

Przybory i przyrządy:.....

| 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.