

.....  
Pieczęć uczelni

# Olsztyńska Szkoła Wyższa

## Wydział Nauk o Zdrowiu

### KARTA PRAKTYKI

kierunek: **wychowanie fizyczne**

studia II stopnia – rok II

.....  
imię i nazwisko

.....  
*nr albumu*

.....  
Pieczęć i podpis Dziekana

#### Przebieg praktyki

L.p.	Potwierdzenie rozpoczęcia praktyki (wypełnia opiekun praktyk w placówce)		Potwierdzenie zakończenia praktyki (wypełnia opiekun praktyk w placówce)	
	data	podpis i pieczęć placówki	data	podpis i pieczęć placówki

## Organizacja praktyk zawodowych

1. Praktyka może odbywać się jedynie na podstawie skierowania i w terminie ustalonym przez uczelnię.
2. Student w czasie praktyki jest oddelegowany do miejsca praktyki, dlatego w czasie jej trwania przełożonym praktykanta jest dyrektor tych placówek.
3. Student jest zobowiązany do przestrzegania regulaminu pracy danej szkoły/placówki.
4. Program praktyki zawodowej na **II roku – studia II stopnia** obejmują 330 godzin zgodnie z planem studiów w semestrze 3 i 4 i mogą być realizowane (do wyboru): w ośrodkach szkolno-wychowawczych, świetlicach terapeutycznych, ośrodkach prowadzących zajęcia rekreacyjne, Uniwersytetach Trzeciego Wieku, klubach seniora, gabinetach integracji sensorycznej, w sekcjach sportu osób niepełnosprawnych, DPS, z osobami niepełnosprawnymi i ze specjalnymi potrzebami w podobnych ośrodkach czy instytucjach.

### Studenta obowiązuje:

1. prowadzenie na bieżąco dokumentacji związanej z realizacją programu praktyki (w postaci załączników, sprawozdań, konspektów, notatek z obserwacji zajęć oraz pracy pisemnej z zakresu: diagnozy stanu funkcjonalno-motorycznego wybranej grupy osób z niepełnosprawnością lub obciążonymi chorobami cywilizacyjnymi czy osób wieku starszego);
2. uzyskanie potwierdzenia realizacji poszczególnych zadań programu praktyki w *Karcie praktyk*, od poszczególnych instruktorów, trenerów, fizjoterapeutów i dyrekcji placówki;
3. podsumowanie praktyki po jej zakończeniu (wypełnienie kwestionariusza ankiety);
4. złożenie w terminie wyznaczonym przez kierownika praktyk *Karty praktyk*, z kompletem dokumentacji oraz podpisów i potwierdzeń realizacji poszczególnych zadań praktyk.

## RAMOWY PROGRAM

praktyki zawodowej: Trener adaptowanej aktywności fizycznej  
(obowiązuje pełna realizacja programu)  
Semestr 3,4 (330 godzin – 8 pkt. ECTS)

Lp.	Zadania Student:	Sposób realizacji Student:
1.	Ustala plan realizacji programu praktyki z opiekunem praktyki.	Zapoznaje się – z opiekunem, który jest odpowiedzialny za realizację praktyki. Opracowuje wspólnie plan pracy według kolejności zadań podanych w programie.
2.	Zapoznaje się z organizacją pracy instytucji prowadzącej działalność z zakresu adoptowanej aktywności fizycznej.	Poznaje specyfikę, w której student będzie odbywał praktykę zawodową. Omówienie celów i zadań funkcjonowania instytucji prowadzącej działalność z zakresu adoptowanej aktywności fizycznej.
3.	Poznaje podstawową dokumentację oraz (kierownictwo, pracowników), dostępny sprzęt i możliwości prowadzenia różnych form aktywności fizycznej i relaksacji.	Zapoznaje się ze z ramowym statutem, regulaminem, oraz dokumentami stanowiące prawną podstawę działania placówki (ustawy, zarządzenia, rozporządzenia), z rocznym planem pracy, z arkuszem organizacji danej instytucji/placówki. Poznaje dostępny sprzęt i przybory umożliwiające prowadzenie zajęć w sposób zapewniający bezpieczeństwo własne i otoczenia.
4.	Poznaje metody aktywności fizycznej stosowane w danej placówce oraz zasady i formy współpracy z rodzicami lub osobami w starszym wieku lub osobami z niepełnosprawnością dla prawidłowego rozwoju tworząc korzystne środowisko wzajemnej współpracy.	Współpracuje (w zespole) lub indywidualnie w programowaniu procesu oraz próbuje nawiązać współpracę i zdobyć zaufanie uczestników zajęć, jak też ich rodziców lub poznać osoby w starszym wieku (ich wiek, poziom umysłowy, reakcje, stan zdrowia, warunki życia oraz ich możliwości do wykonania ćwiczeń ruchowych) oraz poznać stopień niepełnosprawności (zalecenia, przeciwwskazania ) przy różnych rodzajach zaburzeń.
5.	Obserwuje (hospituje) różnorodność zajęć, form aktywności ruchowej stosowane w danej placówce.	Obserwuje zajęcia i ich właściwie dokumentuje oraz nabywa umiejętność wnikliwej obserwacji ćwiczących, zastosowanych metod, form oraz wykorzystanych środków dydaktycznych (przyborów, sprzętu).
6.	Poznaje sposoby diagnozowania stanu funkcjonalno-motorycznego osób z niepełnosprawnością czy osób w starszym wieku	Poznaje specyfikę diagnozowania metodą funkcjonalną (pośrednią, bezpośrednią i eksperymentu) oraz sferę ruchową aktywności (testami motoryczności) – pod kątem zdolności motorycznych: szybkości, siły, wytrzymałości i koordynacji ruchowej, które powinny być oparte o prawidłowe wzorce ruchowe połączone z symetrią ruchów. Interpretacja uzyskanych wyników.
7.	Asystuje przy prowadzeniu zajęć przez opiekuna praktyki lub innych instruktorów/trenerów w danej placówce.	Poznaje zalecenia przeprowadzenia zajęć ruchowych organizacyjnie i metodycznie o zróżnicowanych celach osób z niepełnosprawnością lub obciążonymi chorobami cywilizacyjnymi lub osób w starszym wieku. Spostrzeżenia analizuje z opiekunem praktyki. Poznaje jak należy opracować konspekt zajęć.

8.	Przeprowadza samodzielnie zajęcia ruchowe dla wybranej grupy w danej placówce.	Potrafi opracować konspekt zajęć i przeprowadzić go w różnych grupach o różnej sprawności fizycznej, wieku i stanu zdrowotnego oraz rekomenduje aktywność fizyczną w aspekcie zdrowego stylu życia.
9.	Doskonalą swoje umiejętności poprzez wprowadzenie do zajęć nowoczesnych metod aktywności fizycznej oraz próbuje samodzielnie lub pod kierunkiem opiekuna praktyki modyfikować i tworzyć na bazie swoich umiejętności różne formy aktywności fizycznej w oparciu o sporty indywidualne i zespołowe dostosowując do specyficznych potrzeb zdrowotnych.	Próbuje samodzielnie modyfikować na bazie swoich umiejętności metodycznych różne formy aktywności fizycznej (pływanie, gry zespołowe, ła, sporty osób ze specjalnymi potrzebami, wykorzystując do ćwiczeń wózki np. koszykówka na wózkach) dostosowując do specyficznych potrzeb zdrowotnych osób biorących udział w zajęciach. Zachęca podopiecznych do uczestnictwa w sporcie rekreacyjnym i turystycznym na miarę swoich możliwości. Bez trudu potrafi dobrać właściwe metody pracy. Próbuje dokonać analizy efektów podjętych działań. Analizuje i zapisuje spostrzeżenia, które omawia potem z opiekunem praktyki, wyciąga wnioski do przyszłych zajęć.
10.	Uczestniczy w treningu osób niepełnosprawnych z różnymi dysfunkcjami oraz uczestniczy w organizacji i prowadzeniu zawodów sportowych lub rekreacyjnych dla osób niepełnosprawnych	Współpracuje w przygotowaniu regulaminu zawodów lub innej imprezy rekreacyjno-sportowej, włącza się aktywnie w jej realizację oraz opracowuje komunikat ich przeprowadzenia. Potrafi identyfikować i rekomendować metody, formy i środki przygotowania kondycyjnego (szybkości, siły i wytrzymałości) i treningu technicznego i taktycznego osób niepełnosprawnych. Na zakończenie dokonuje ewaluacji imprezy. Wnioski podaje opiekunowi
11.	Wprowadza do swoich zajęć „Metodę MATP”	Potrafi dobrać odpowiednie metody aby właściwie zaplanować i opracować program treningu aktywności motorycznej Olimpiad Specjalnych.
12.	Wie jak wykorzystać i zmodyfikować wiedzę z kinezygerontoprofilaktyki.	Stara się wspólnie z opiekunem praktyki zaplanować wysiłek fizyczny, tak aby gwarantował systematyczne i bezpieczne uczestnictwo w różnorodnych treściach i formach ruchu, które umożliwią seniorom samokontrolę nad postawą ciała i ruchem. Intensywność ćwiczeń będzie dostosowana indywidualnie do poziomu sprawności fizycznej, ogólnej kondycji i stanu zdrowia aby seniorzy mogli poczuć się odprężeni, zrelaksowani poprzez ćwiczenia relaksacyjne.
13.	Dokonuje samooceny w podsumowaniu praktyki.	W oparciu ramowy program praktyki zawodowej dokonuje student samooceny praktyki (wypełnia ankietę)

## Szczegółowy przebieg praktyki zawodowej

(realizację poszczególnych zadań programowych podpisuje osoba odpowiedzialna - opiekun praktyk z ramienia zakładu pracy, dyrektor placówki)

Lp	Nazwa zadania programowego	Liczba wymaganych godzin na realizację	Potwierdzenie realizacji poszczególnych zadań programowych (podpis opiekuna praktyki)
1.	Ustalenie planu realizacji programu praktyki wspólnie z opiekunem praktyki	5	<i>Podpis opiekuna praktyk</i>
2.	Zapoznanie się z organizacją pracy prowadzącej instytucji prowadzącej działalność z zakresu adaptowanej aktywności fizycznej.	15	<i>Podpis opiekuna praktyk</i>
3.	Poznaje podstawową dokumentację oraz dostępny sprzęt i możliwości prowadzenia różnych form aktywności ruchowej.	15	<i>Podpis opiekuna praktyk</i>
4.	Poznaje metody aktywności fizycznej stosowane w danej placówce oraz zasady i formy współpracy z rodzicami itd.	25	<i>Podpis opiekuna praktyk</i>
5.	Obserwacja (hospituje) różnorodność zajęć, form aktywności ruchowej stosowane w danej placówce.	30	<i>Podpis opiekuna praktyk</i>
6.	Poznaje sposoby diagnozowania stanu funkcjonalno-motorycznego osób z niepełnosprawnością czy osób w starszym wieku.	25	<i>Podpis opiekuna praktyk</i>
7.	Asystuje przy prowadzeniu zajęć przez opiekuna praktyki lub innych instruktorów/trenerów w danej placówce.	25	<i>Podpis opiekuna praktyk</i>

8.	Przeprowadza samodzielnie zajęcia ruchowe dla wybranej grupy w danej placówce.	45	<i>Podpis opiekuna praktyk</i>
9.	Wprowadza do zajęć nowoczesne metody aktywności fizycznej oraz próbuje samodzielnie lub pod kierunkiem opiekuna praktyki modyfikować i tworzyć na bazie swoich umiejętności różne formy aktywności fizycznej w oparciu o sporty indywidualne i zespołowe dostosowując do specyficznych potrzeb zdrowotnych .	40	<i>Podpis opiekuna praktyk</i>
10.	Uczestniczy w treningu osób niepełnosprawnych z różnymi dysfunkcjami oraz uczestniczy w organizacji i prowadzeniu zawodów sportowych lub rekreacyjnych.	45	<i>Podpis opiekuna praktyk</i>
11.	Wprowadza do swoich zajęć „Metodę MATP”	12	<i>Podpis opiekuna praktyk</i>
12.	Prowadzi zajęcia z kinezygerontoprofilaktyki	45	<i>Podpis opiekuna praktyk</i>
13.	Dokonuje podsumowania i samo - oceny praktyki.	3	<i>Podpis opiekuna praktyk</i>

## Kompetencje studenta, po odbyciu praktyki zawodowej

(wypełnia - opiekun praktyki w placówce)

Lp.	Kompetencje studenta	Liczba punktów
<b>Wiedza 0 - 10 pkt. (min. 5 pkt.)</b>		
1.	Posiada pogłębioną wiedzę na temat psychospołecznych i psychologicznych uwarunkowań w pracy z osobami niepełnosprawnymi w różnych formach aktywności fizycznej (0-2pkt.).	
2.	Zna i rozumie potrzeby zdrowotne osób w różnym wieku (0-2pkt.).	
3.	Zna formy i metody oraz zasady funkcjonowania urządzeń i sprzętu stosowanego w różnych formach aktywności fizycznej (0-2pkt.).	
4.	Zna zasady opracowania programów usprawniających dostosowując do potrzeb i możliwości różnych grup odbiorców (0-2pkt.).	
5.	Rozumie specyfikę prowadzenia zajęć ruchowych z osobami dorosłymi oraz osobami o specjalnych potrzebach edukacyjnych (0-2pkt.).	
<b>Umiejętności 0-10 pkt. (min. 5 pkt.)</b>		
1.	Potrafi dokumentować pracę związaną z realizacją programu praktyki (0-2pkt)	
2.	Umie przeprowadzić diagnozę stanu funkcjonalno-motoryczną u osób w różnym wieku i różnym poziomie sprawności fizycznej (0-2pkt.).	
3.	Umie ocenić prawidłowość doboru programów ćwiczeń i obciążeń w zależności od wieku osób, przewidując efekty podjętych działań (0-2pkt.).	
4.	Potrafi samodzielnie modyfikować i tworzyć własne formy aktywności fizycznej w oparciu o sporty indywidualne i zespołowe (0-2 pkt.).	
5.	Potrafi indywidualizować zadania oraz dostosować metody i treści do potrzeb, możliwości odbiorców w różnym wieku, w tym osób ze specjalnymi potrzebami (0-2pkt.).	
<b>Kompetencje społeczne 0-10 pkt. (min. 5pkt.)</b>		
1.	Jest świadom znaczenia właściwej organizacji miejsca pracy oraz ważności współpracy w zespole (0-2pkt.).	
2.	Realizując zadania i cele uwzględnia bezpieczeństwo i zdrowie osób, które mu podlegają, z którymi współpracuje i na rzecz których pracuje (0-2 pkt.).	
3.	Przestrzega właściwych relacji z drugą osobą podczas zajęć z aktywności fizycznej (0-2pkt.).	
4.	Potrafi propagować i aktywnie kreować zdrowy styl życia swoich podopiecznych (0-2pkt.).	
5.	Przejawia tolerancję wobec braków i niedoskonałości w sprawności fizycznej uczestników zajęć (0-2 pkt.).	
	<b>SUMA PUNKTÓW</b>	

**Dodatkowe spostrzeżenia opiekuna praktyki zawodowej**

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

**Zaliczam praktykę zawodową na I roku studiów pierwszego stopnia  
na Kierunku Wychowanie Fizyczne na Wydziale Nauk o Zdrowiu OSW**

**Punkty ECTS - 8**

.....  
*data*

.....  
*dr Jadwiga Cyganiuk – Kierownik praktyk*



## Wzory dokumentacji praktyki

Załącznik 1.

### CHARAKTERYSTYKA PLACÓWKI (realizowane zadania, sposób funkcjonowania, organizacja pracy, zadania, prowadzona dokumentacja)

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

Załącznik 2.

### Wzór analiza hospitowanych zajęć i asystowania

Prowadzący : .....  
Wiek ..... Data: ..... Liczba i płeć ćwiczących.....  
Miejsce ćwiczących: .....  
**Temat zajęć**.....  
**Cele główne:**  
**Wiadomości:** .....  
**Zdrowotny:** .....  
**Zdolności motoryczne:** .....  
**Metody realizacji zadań ruchowych:** .....  
**Formy organizacyjne zajęć:** .....  
**Środki dydaktyczne (przyrządy, przybory):** .....

Przebieg i treść lekcji	Uwagi organizacyjno-metodyczne

Załącznik 3.

## KONSPEKT ZAJĘĆ AKTYWNOŚCI RUCHOWEJ OSÓB STARSZYCH

**Prowadzący:**

**Temat zajęć:**

**Cele główne:**

1. **Wiadomości:** .....
2. **Zdrowotny:** .....
3. **Zdolności motoryczne:** .....

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

**Wiek:** .....

**Liczba i płeć ćwiczących:** .....

**Sprzęt sportowy (ilość):** .....

Tok zajęć	Cel ćwiczenia	Zadania szczegółowe lub zabawa ruchowo-relaksacyjna	Dozowanie	Uwagi organizacyjno-metodyczne
<b>Cz. wstępna (7-10 minut):</b> ćw. ożywiające, kroki taneczne, marsze,				
<b>Cz. główna (35-40 minut):</b> <b>Ćwiczenia:</b> 1. nadgarstków i palców, 2. mięśni szyi, 3. szybkość reakcji lub inna zdolność motoryczna), 4. kończyn górnych 5. ćwiczenia oddechowe 6. tułowia – skłony tułowia w tył i w przód, 7. kończyn dolnych, 8. wzmacniające-kończyny górne, 9. wzmacniające kończyny dolne, 10. tułowia – skłony w bok, 11. oddechowe 12. stawów biodrowych, 13. mięśni brzucha, 14. tułowia – skręty prawo i lewą stronę,				

15. stawów skokowych i stóp, 16. stawów barkowych, 17. równoważne.				
<b>Część końcowa (10-15 minut) Ćwiczenia uspakajająco- relaksacyjne</b>				

