

Akademia Nauk Stosowanych w Lesznie
im. Jana Amosa Komeńskiego
Instytut Zdrowia i Kultury Fizycznej



Praktyka specjalnościowa I
specjalność: aktywność fizyczna osób starszych

DZIENNIK PRAKTYK

dla studentów kierunku wychowanie fizyczne studia magisterskie (2 stopień)

Student

.....

nr indeksu

.....

Nazwa i adres placówki (pieczętka)

.....

.....

.....

Prezes/Dyrektor/Kierownik.....

Opiekun

Termin praktyki: 01.09.2026 – 29.01.2027

Termin oddania dziennika: do 12.02.2027

Leszno 2026/27

Opracowanie: dr Tomasz Głowacki, prof. ANS

Akademia Nauk Stosowanych w Lesznie

im. J.A. Komeńskiego

Instytut Zdrowia i Kultury Fizycznej

64-100 Leszno, ul. Mickiewicza 5

pokój 406, tel. 65/5287852

tomasz.glowacki@ansleszno.pl

biuro praktyk: pokój 131; email: praktyki@ansleszno.pl

tel. 65/5296069

MODYFIKACJA TREŚCI ZAWARTYCH W DZIENNIKU ZABRONIONA

- ❖ REGULAMIN PRAKTYK STUDENCKICH AKADEMII NAUK STOSOWANYCH IM. JANA AMOSA KOMENSKIEGO W LESZNIE

strona internetowa: www.izkf.ansleszno.pl; zakładka praktyki zawodowe --- regulaminy

- ❖ KIERUNKOWY REGULAMIN PRAKTYK STUDENCKICH - kierunek wychowanie fizyczne

strona internetowa: www.izkf.ansleszno.pl; zakładka praktyki zawodowe --- regulaminy

Potwierdzenie osiągnięcia efektów uczenia się:

- Posiada wiedzę w zakresie karty opisu przedmiotu (cele i efekty uczenia się) oraz zasad bezpieczeństwa i higieny pracy w odniesieniu do przedmiotu.
- Posiada wiedzę dotyczącą funkcjonowania placówki, w której odbywał praktykę zawodową.
- Analizuje i interpretuje zaobserwowane sytuacje i zdarzenia pedagogiczne. Konfrontuje wiedzę praktyczną z teoretyczną.
- Jest świadomy własnego funkcjonowania w toku realizowania zadań dydaktyczno-wychowawczych.
- Prowadzi dokumentację praktyki. Współpracuje z opiekunem praktyk oraz innymi osobami prowadzącymi zajęcia.

Ocena końcowa z praktyki zawodowej:

$0,45 \times Z + 0,30 \times S + 0,25 \times U = \text{ocena końcowa}$

45% - ocena zakładowego opiekuna praktyki (Z)

30% - realizacja mini zadań (S)

25% - ocena opiekuna praktyk w Instytucie (U)

1. Program praktyki specjalnościowej I – specjalność aktywność fizyczna osób starszych

Praktyka specjalnościowa I jest integralną częścią procesu kształcenia studentów kierunku wychowanie fizyczne - studia magisterskie. Praktyka odbywa się w jednostkach zajmujących się pracą z osobami w wieku seniora, przede wszystkim w zakresie stosowania ćwiczeń fizycznych w profilaktyce procesów starzenia i poprawie jakości życia. Miejscem zatrudnienia studenta mogą być domy i kluby seniora, uniwersytety trzeciego wieku, salony fitness, ośrodki wypoczynkowe, gabinety odnowy biologicznej, hotele/pensjonaty, kliniki zdrowia i urody a także kluby sportowe.

Cele praktyki:

- Bezpośrednie poznanie całokształtu działalności placówki.
- Doskonalenie umiejętności dydaktyczno – organizacyjnych.
- Bezpośrednie poznanie warunków do realizacji wybranych zadań.

Zadania praktyki:

- Poznanie organizacji placówki zajmującej się osobami w wieku seniora.
- Student legitymuje się sprawnością fizyczną adekwatną dla demonstratora, pozwalającą przeprowadzać ćwiczenia fizyczne z tymi osobami.
- Poznanie realizowanych zadań, sposobu funkcjonowania, organizacji pracy, pracowników oraz prowadzonej dokumentacji.
- Asystentura w realizowaniu funkcji uzgodnionych z kierownictwem instytucji, w której realizowana jest praktyka specjalistyczna.
- Pełnienia określonych funkcji i zadań menedżerskich uzgodnionych z przedstawicielem instytucji, w której odbywa się praktyka.
- Zaznajomienie się z warunkami pracy pracowników.

Planowana liczba godzin pracy w ciągu całej praktyki wynosi 125.

Data	Czas trwania od - do	Rodzaj czynności (krótki opis)	podpis opiekuna
razem godzin			

Data	Czas trwania od - do	Rodzaj czynności (krótki opis)	podpis opiekuna
razem godzin			

Data	Czas trwania od - do	Rodzaj czynności (krótki opis)	podpis opiekuna
razem godzin			

Data	Czas trwania od - do	Rodzaj czynności (krótki opis)	podpis opiekuna
razem godzin			

Data	Czas trwania od - do	Rodzaj czynności (krótki opis)	podpis opiekuna
razem godzin			

Data	Czas trwania od - do	Rodzaj czynności (krótki opis)	podpis opiekuna
razem godzin			

Data	Czas trwania od - do	Rodzaj czynności (krótki opis)	podpis opiekuna
razem godzin			

5. Mini zadanie

Proszę szczegółowo opisać jedną imprezę o charakterze sportowo - rekreacyjnym realizowaną z udziałem seniorów. Musi być to impreza, w której student – praktykant brał czynny udział, jako organizator lub prowadzący zajęcia. Opis powinien zawierać datę, czas trwania oraz miejsce wydarzenia.

7. Sprawozdanie studenta z praktyki (uwagi i spostrzeżenia własne)

Imię i nazwisko studentanr indeksu.....

Rok i kierunek studiów

Termin praktyki

Miejsce praktyki (nazwa i adres placówki)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Samocena studenta z praktyki specjalnościowej I:

.....

miejsowość, data

.....

podpis studenta

8. Weryfikacja efektów uczenia się dla praktyki

Symbol przedmiotowego efektu dla praktyki w danym semestrze	Efekt uczenia się	Realizacja efektu
SMWF_W1 SMWF_W5	Posiada wiedzę w zakresie karty opisu przedmiotu (cele i efekty uczenia się) oraz zasad bezpieczeństwa i higieny pracy w odniesieniu do przedmiotu.	<input type="checkbox"/> Tak <input type="checkbox"/> Nie
SMWF_W1 SMWF_W5	Posiada wiedzę dotyczącą funkcjonowania placówki, w której odbywał praktykę zawodową.	<input type="checkbox"/> Tak <input type="checkbox"/> Nie
SMWF_U1 SMWF_U2 SMWF_U3 SMWF_U6 SMWF_U12	Analizuje i interpretuje zaobserwowane sytuacje i zdarzenia pedagogiczne. Konfrontuje wiedzę praktyczną z teoretyczną.	<input type="checkbox"/> Tak <input type="checkbox"/> Nie
SMWF_K1 SMWF_K3	Jest świadomy własnego funkcjonowania w toku realizowania zadań dydaktyczno-wychowawczych.	<input type="checkbox"/> Tak <input type="checkbox"/> Nie
SMWF_K1 SMWF_K3	Prowadzi dokumentację praktyki. Współpracuje z opiekunem praktyk oraz innymi osobami prowadzącymi zajęcia.	<input type="checkbox"/> Tak <input type="checkbox"/> Nie

Student odbył **125** godzin praktyki zawodowej zgodnie z uwzględnieniem treści programowych opisanych w karcie opisu przedmiotu dla danego etapu praktyki, wykonał zadania samodzielnie i zrealizował wyżej wymienione efekty uczenia się.

9. Ocena końcowa – wypełnia kierunkowy opiekun praktyk

Ocena końcowa z praktyki zawodowej:

$$0,45 \times Z + 0,30 \times S + 0,25 \times U = \text{ocena końcowa}$$

45% - ocena zakładowego opiekuna praktyki (Z)

30% - realizacja mini zadań (S)

25% - ocena opiekuna praktyk w Instytucie (U)

Ocena zakładowego opiekuna praktyki (Z)	0,45 x Z	Realizacja mini zadań (S)	0,30 x S	Ocena opiekuna praktyk (U)	0,25 x U
Ocena końcowa:					

skala ocen:

bardzo dobry – 5.0 (5,00 – 4,76)

dobry plus – 4.5 (4,75 – 4,26)

dobry – 4.0 (4,25 – 3,76)

dostateczny plus – 3.5 (3,75 – 3,26)

dostateczny – 3.0 (3,55 – 2,51)

niedostateczny – 2.0 (poniżej 2,51)

pieczętka i podpis