# 25 kart i checklist na praktyki na siłowni

*Materiały do druku*

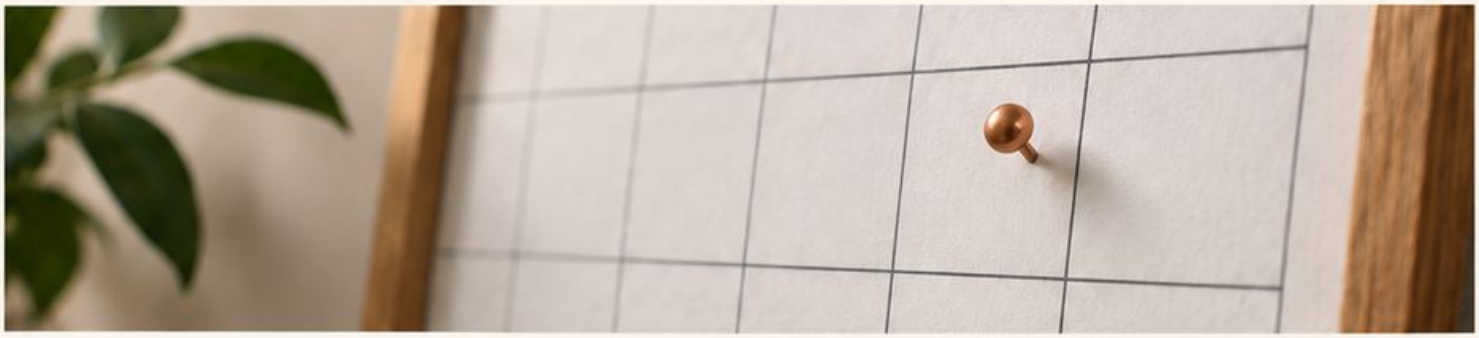


# Jak korzystać z kart

1. Wybierz kartę przed sesją.
2. Zapisuj fakty i pytania.
3. Omów wnioski z opiekunem.
4. Używaj kodów zamiast nazwisk.



# Plan praktyk



## Miejsce i termin

## Opiekun praktyk

## Zadania do wykonania

## Terminy omówienia

# Cele na praktyki



## Umiejętność

## Po czym poznam postęp?

## Termin sprawdzenia

## Wnioski opiekuna

# Zakres zadań



## Mogę wykonać

## Wykonuję pod nadzorem

## Tylko obserwuję

## Uzgodniono z opiekunem

# Przygotowanie sali



- [ ] Przejścia są wolne
- [ ] Podłoże jest suche
- [ ] Stanowiska są gotowe

## Uwagi

# Oględziny sprzętu

- [ ] Sprawdź mocowania i blokady.
- [ ] Obejrzyj linki i uchwyty.
- [ ] Zgłoś usterkę obsłudze.



## Sprzęt i wynik

# Porządek na sali

- [ ] Odłóż ciężary na stojak.
- [ ] Uporządkuj drobny sprzęt.
- [ ] Zostaw wolne przejścia.



## Uwagi

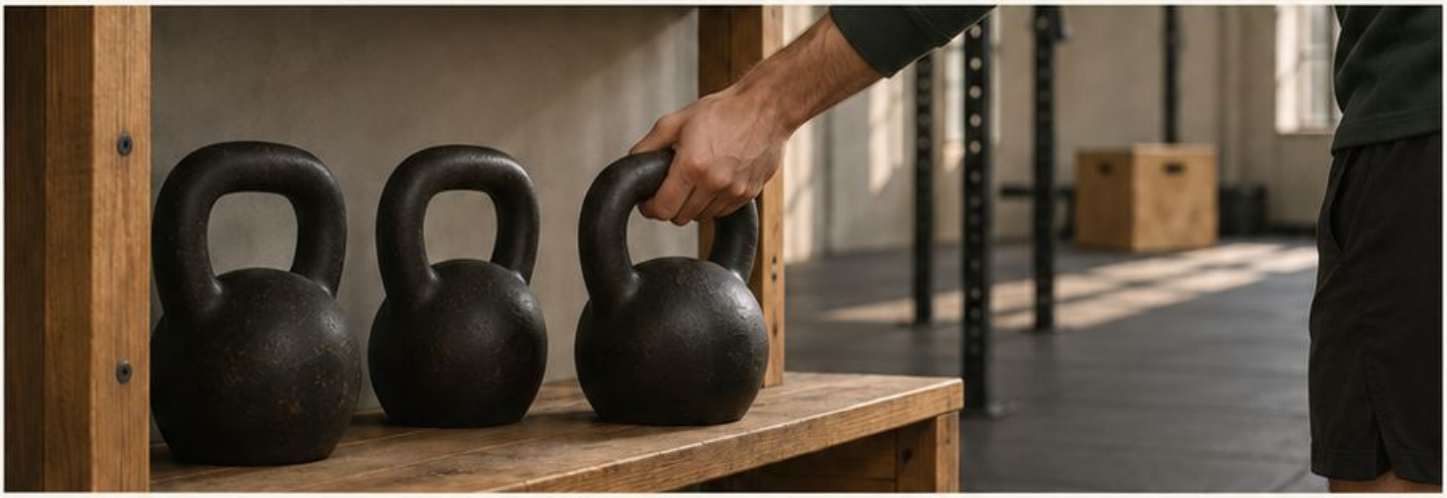
# Początek sesji

- [ ] Ustal cel sesji.
- [ ] Sprawdź gotowość grupy.
- [ ] Omów przebieg zajęć.



## Uwagi

# Zakończenie sesji



- [ ] Podsumuj wykonane zadania.
- [ ] Zbierz uwagi uczestników.
- [ ] Przywróć porządek.

## Co zmienić?

# Instrukcje trenera



## Polecenie

## Pokaz ruchu

## Reakcja uczestnika

## Pytanie do opiekuna

# Obserwacja przysiadu



## Ustawienie stóp

## Tor kolan

## Głębokość ruchu

## Co się zmienia między seriami?

# Zgięcie w biodrach



## Pozycja wyjściowa

## Ruch bioder

## Tor obciążenia

## Pytanie do opiekuna

# Ruch wypychania



## Ustawienie dłoni

## Tor obciążenia

## Kontrola powrotu

## Zaobserwowana zmiana

# Ruch przyciągania



## Uchwyt i podpory

## Tor łokci

## Ustawienie tułowia

## Zaobserwowana zmiana

# Ćwiczenie jednostronne



## Strona i ćwiczenie

## Równowaga

## Różnice między stronami

## Wniosek do omówienia

# Zapis korekty



## Co zaobserwowano?

## Jakie polecenie padło?

## Co zmieniło się po korekcie?

## Co sprawdzić ponownie?

# Praca z grupą



## Podział stanowisk

## Widoczność pokazu

## Zmiana stanowisk

## Co ułatwiło pracę?

# Zmiana ćwiczenia



## Ćwiczenie wyjściowe

## Powód zmiany

## Wariant uzgodniony z opiekunem

## Reakcja uczestnika

# Przerwy między seriami



## Ćwiczenie i seria

## Planowana przerwa

## Rzeczywista przerwa

## Uwagi po kolejnej serii

# Dziennik sesji



## Data i temat

## Moje zadania

## Czego się uczę?

## Następny krok

# Ewidencja godzin



| Data | Od godziny | Do godziny | Liczba godzin |
|---|---|---|---|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

## Razem

## Potwierdzenie opiekuna

# Pytania do opiekuna



## Sytuacja

## Moje pytanie

## Odpowiedź opiekuna

## Jak to sprawdzę?

# Uwagi opiekuna



## Co działało?

## Co poprawić?

## Co przećwiczyć?

## Termin sprawdzenia

# Podsumowanie tygodnia



## Co umiem lepiej?

## Co wymaga praktyki?

## Jaki mam cel na kolejny tydzień?

# Raport z sesji



## Cel i przebieg

## Moja rola

## Obserwacje

## Ustalenia po sesji

# Raport w połowie praktyk



## Wykonane zadania

## Postęp wobec celów

## Obszary do poprawy

## Plan na dalszą część

# Raport końcowy



## Miejsce i okres praktyk

## Zrealizowane cele

## Umiejętności do rozwinięcia

## Ocena opiekuna

## Podpis i data