

KURS DOKSZTAŁCAJĄCY:
Trening funkcjonalny w lekcji wychowania fizycznego.
WARSZTATY DLA NAUCZYCIELI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

Forma kursu: Stacjonarna

Autor kursu	mgr Marlena Szlubowska, mgr Marta Szymanek-Pilarczyk
Dziedzina wiedzy	Nauki o kulturze fizycznej
Forma zajęć	- zajęcia teoretyczne i zajęcia praktyczne w formie warsztatów (ACS UJD)
Liczba godzin	- zajęcia praktyczne (warsztaty): 3 godziny dydaktyczne - zajęcia teoretyczne: 1 godzina dydaktyczna
Cena Kursu	80 PLN Kurs odbędzie się dla grupy liczącej min. 13 uczestników
Terminy	Warsztaty teoretyczne i praktyczne: 29.09.2023 r. godz. 15.00 – 18.00
Cel kursu	Kurs ma charakter dokształcający i skierowany jest do nauczycieli wychowania fizycznego wszystkich typów szkół, chcących wzbogacić prowadzone przez siebie lekcje o nowoczesne formy treningu. Celem warsztatów jest zdobycie podstawowej wiedzy i umiejętności dotyczących możliwości zastosowania treningu funkcjonalnego na lekcji WF. Kursanci poznają metodę oceny sprawności funkcjonalnej, strukturę treningu oraz zestawy ćwiczeń funkcjonalnych ze szczególnym naciskiem na poprawną technikę ich wykonania.
Opis szczegółowy	Kurs dokształcający dla nauczycieli wychowania fizycznego składa się z dwóch części: zajęć teoretycznych oraz warsztatów praktycznych w sali fitness (ACS UJD). <u>Tematyka części teoretycznej:</u> <ol style="list-style-type: none">1. Charakterystyka rozwoju dzieci w wieku szkolnym.2. Charakterystyka treningu funkcjonalnego.3. Metoda oceny sprawności funkcjonalnej. <u>Zagadnienia części praktycznej:</u> <ol style="list-style-type: none">1. Nauka techniki podstawowych ćwiczeń funkcjonalnych.2. Trening funkcjonalny – przykładowa lekcja (45 min).3. Zestawy ćwiczeń funkcjonalnych z wykorzystaniem różnych przyborów (piłki fitnessowe, gumy power band i mini band, stepy, gryfy body bar, piłki lekarskie).

Dlaczego warto dołączyć	Udział w kursie podniesie kwalifikacje zawodowe nauczyciela WF pomocne do osiągnięcia awansu zawodowego. Kursanci zdobędą lub pogłębią wiedzę i umiejętności pozwalające na zastosowanie treningu funkcjonalnego w lekcji wychowania fizycznego. Atutem kursu będzie jego kompleksowa forma.
Do kogo kurs jest kierowany	Kurs ma charakter doksztalający i skierowany jest do nauczycieli wychowania fizycznego wszystkich typów szkół oraz studentów studiów magisterskich na kierunku Wychowanie Fizyczne, chcących wzbogacić swoje umiejętności o nowoczesne formy treningu – trening funkcjonalny.
KONTAKT	Studium Wychowania Fizycznego i Sportu UJD swfis@ujd.edu.pl tel. 34 365 18 63 mgr Marlena Szlubowska, m.szlubowska@ujd.edu.pl mgr Marta Szymanek-Pilarczyk m.szymanek-pilarczyk@ujd.edu.pl