

KURS DOKSZTAŁCAJĄCY DLA NAUCZYCIELI WF: W dyscyplinach Tenis stołowy i Piłka siatkowa	
Autor kursu	mgr Janusz Haszcz, mgr Andrzej Stelmach
Dziedzina wiedzy	Nauka o kulturze fizycznej
Forma zajęć	- zajęcia praktyczne w formie warsztatów
Liczba godzin	- zajęcia praktyczne w formie warsztatów – 4 godziny dydaktyczne
Cena Kursu	60 PLN Kurs odbędzie się dla grupy liczącej minimum 12 uczestników
Terminy	11 grudnia 2026 (czwartek)
Cel kursu	Kurs ma charakter doszkalający i skierowany jest do nauczycieli wychowania fizycznego wszystkich typów szkół oraz studentów studiów magisterskich na kierunku Wychowanie Fizyczne, chcących wzbogacić swój warsztat pracy o nowe formy prowadzenia lekcji i treningów z zakresu tenisa stołowego oraz piłki siatkowej. Celem warsztatów jest uzupełnienie wiedzy praktycznej oraz poznanie ćwiczeń, zabaw, elementów gry doskonalących technikę dyscyplin: Tenis stołowy, Piłka Siatkowa.
Opis szczegółowy	Kurs doszkalający dla nauczycieli wychowania fizycznego zrealizowany zostanie w formie warsztatów praktycznych podnoszących kwalifikacje zawodowe w dwóch dyscyplinach: Tenis stołowy : 1. Różne formy rozgrzewki na lekcjach WF z ukierunkowaniem na tenis stołowy 2. Technika wykonania przebiccia oraz półwolej forhend i bekhend. 3. Zabawy, gry ruchowe i ćwiczenia doskonalące technikę gry. 4. Gra deblowa i taktyka ustawienia przy stole. 5. Ćwiczenia specjalistyczne do gry indywidualnej i deblowej 6. Rotacja piłeczki jako jeden z ważniejszych elementów szkolenia. 7. Trening na wiele piłek (technika narzucania piłek) Piłka siatkowa: tematyka 1. Poruszanie się po boisku.

	2. Ćwiczenia doskonalące odbicia sposobem górnym (zwrócenie uwagi na najczęściej popełniane błędy) 3. Ćwiczenia doskonalące odbicia sposobem dolnym (zwrócenie uwagi na najczęściej popełniane błędy) 4. Ćwiczenia przygotowawcze do dogrania łatwej piłki (korygowanie błędów) 5. Ćwiczenia doskonalące poruszanie się do wystawy oraz wystawę piłki (korygowanie błędów)
Dlaczego warto dołączyć	Udział w kursie podniesie kwalifikacje zawodowe nauczyciela WF pomocne do osiągnięcia awansu zawodowego. Kursanci zdobędą lub pogłębią wiedzę z zakresu tenisa stołowego i piłki siatkowej. Poznają liczne ćwiczenia, zabawy i gry, które będą mogli wykorzystać podczas lekcji WF lub treningu sportowego. Uczestnicy kursu zapoznają się z najważniejszymi zmianami w tenisie stołowym które miały miejsce w ostatnich latach i znacząco wpłynęły na technikę szybkość i sposób prowadzenia gry. Poznają elementy profesjonalnego treningu siatkarskiego pod kierunkiem byłego Olimpijczyka i reprezentanta kraju.
Do kogo kurs jest kierowany	Kurs ma charakter doształcający i skierowany jest do nauczycieli wychowania fizycznego wszystkich typów szkół oraz studentów studiów magisterskich na kierunku Wychowanie fizyczne, chcących wzbogacić swą wiedzę i umiejętności z zakresu tenisa stołowego i piłki siatkowej.
KONTAKT	Studium Wychowania Fizycznego i Sportu UJD swfis@ujd.edu.pl Tel. 34 365 18 63 mgr Janusz Haszcz j.haszcz@ujd.edu.pl mgr Andrzej Stelmach a.stelmach@ujd.edu.pl