

KURS DOKSZTAŁCAJĄCY:

ĆWICZENIA WZMACNIAJĄCE PRZY MUZYCE NA LEKCJI WF - WARSZTATY DLA NAUCZYCIELI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

Forma kursu: Blended Learning

Autor kursu	Dorota Rak
Dziedzina wiedzy	Nauki o kulturze fizycznej
Forma zajęć	Forma mieszana (Blended Learning): - zajęcia teoretyczne w formie e-learningu - zajęcia praktyczne w formie warsztatów (ACS UJD)
Liczba godzin	- zajęcia praktyczne (warsztaty): 4 godziny dydaktyczne - zajęcia online: ok. 4 godziny dydaktyczne
Cena Kursu	50 PLN Kurs odbędzie się dla grupy liczącej min. 13 uczestników
Terminy	Do uzgodnienia
Cel kursu	Celem kursu doształcającego jest zdobycie teoretycznych i praktycznych podstaw umożliwiających zastosowanie treningu wzmacniającego przy muzyce na lekcji WF. Kursanci poznają strukturę zajęć TBC oraz gotowe zestawy ćwiczeń wzmacniających z wykorzystaniem różnych przyborów obciążających ze zwróceniem szczególnej uwagi na poprawną technikę ich wykonania.
Opis szczegółowy	Kurs składa się z dwóch części: zajęć teoretycznych w wygodnej dla uczestników formie e-learningu oraz warsztatów praktycznych. Tematyka części teoretycznej: <ol style="list-style-type: none">1. Krótka historia fitnessu.2. Definicja fitnessu.3. Najpopularniejsze formy fitness.4. Charakterystyka i struktura zajęć

	<p>wzmacniających - TBC.</p> <p>5. Podstawowe i alternatywne kroki w zajęciach fitness.</p> <p>6. Muzyka w lekcji fitness.</p> <p>7. Opis techniki wykonania najważniejszych ćwiczeń wzmacniających.</p> <p>Zagadnienia części praktycznej:</p> <p>1. Ćwiczenia rytmiczne - rozpoznawanie w muzyce: rytmu, akcentu, taktów i fraz muzycznych.</p> <p>2. Nauka odliczania końcowego i rozpoczynania ćwiczeń z początkiem frazy muzycznej.</p> <p>3. Nauka podstawowych kroków w fitness.</p> <p>4. Trening wzmacniający przy muzyce - przykładowa lekcja TBC (45 min).</p> <p>5. Zestawy ćwiczeń wzmacniających z wykorzystaniem różnych przyborów (hantle, piłki fitnessowe, gumy power band i mini band, opaski obciążające, stopy, kije fitnessowe)</p>
<p>Dlaczego warto dołączyć</p>	<p>Udział w kursie podniesie kwalifikacje zawodowe nauczyciela WF pomocne do osiągnięcia awansu zawodowego. Kursanci zdobędą lub pogłębią wiedzę i umiejętności pozwalające na zastosowanie treningu wzmacniającego przy muzyce na lekcji WF. Atutem kursu będzie także jego forma. Część teoretyczna umieszczona na platformie e-learningowej umożliwi uczestnikom poznanie treści w dowolnie wybranym czasie. Część praktyczna obejmie jednorazowe czterogodzinne spotkanie w formie warsztatów podsumowujących i kończących kurs.</p>
<p>Do kogo kurs jest kierowany</p>	<p>Kurs ma charakter dokształcający 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 fitness (TBC).</p>
<p>KONTAKT</p>	<p>Studium Wychowania Fizycznego i Sportu UJD</p> <p>swfis@ujd.edu.pl</p> <p>tel. 34 365 18 63</p> <p>Dorota Rak</p> <p>d.rak@ujd.edu.pl</p>