

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

**Forma kursu: Stacjonarna**

<b>Autor kursu</b>	mgr Marlena Szlubowska, mgr Marta Szymanek-Pilarczyk
<b>Dziedzina wiedzy</b>	Nauki o kulturze fizycznej
<b>Forma zajęć</b>	- zajęcia teoretyczne i zajęcia praktyczne w formie warsztatów (ACS UJD)
<b>Liczba godzin</b>	- zajęcia praktyczne (warsztaty): 3 godziny dydaktyczne - zajęcia teoretyczne: 1 godzina dydaktyczna
<b>Cena Kursu</b>	80 PLN Kurs odbędzie się dla grupy liczącej min. 13 uczestników
<b>Terminy</b>	Warsztaty teoretyczne i praktyczne: luty 2023 r. godz. 9.00 – 12.00
<b>Cel kursu</b>	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.
<b>Opis szczegółowy</b>	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"><li>1. Charakterystyka rozwoju dzieci w wieku szkolnym.</li><li>2. Charakterystyka treningu funkcjonalnego.</li><li>3. Metoda oceny sprawności funkcjonalnej.</li></ol> <u>Zagadnienia części praktycznej:</u> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Nauka techniki podstawowych ćwiczeń funkcjonalnych.</li><li>2. Trening funkcjonalny – przykładowa lekcja (45 min).</li><li>3. Zestawy ćwiczeń funkcjonalnych z wykorzystaniem różnych przyborów ( piłki fitnessowe, gumy power band i mini band,</li></ol>

	stepy, gryfy body bar, piłki lekarskie).
<b>Dlaczego warto dołączyć</b>	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.
<b>Do kogo kurs jest kierowany</b>	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.
<b>KONTAKT</b>	<p>Studium Wychowania Fizycznego i Sportu UJD  <a href="mailto:swfis@ujd.edu.pl">swfis@ujd.edu.pl</a>  tel. 34 365 18 63  mgr Marlena Szlubowska,  <a href="mailto:m.szlubowska@ujd.edu.pl">m.szlubowska@ujd.edu.pl</a>  mgr Marta Szymanek-Pilarczyk  <a href="mailto:m.szymanek-pilarczyk@ujd.edu.pl">m.szymanek-pilarczyk@ujd.edu.pl</a></p>