

**Certyfikowane  
szkolenie online  
dla nauczycieli**

**- 22.09.2020 r.  
- 24.09.2020 r.  
- 28.09.2020 r.  
- 30.09.2020 r.**

## **Lekkoatletyka - pierwszy krok**



Lekkoatletyka jest jedną z najstarszych dyscyplin sportu. Zawiera podstawowe formy ruchu, takie, jak bieg, skok, rzut. Zastosowanie ich, podczas lekcji wychowania fizycznego sprawia, że uczniowie nabywają nowe umiejętności ruchowe. Wykorzystywane są one również w innych dyscyplinach sportu.

### **ADRESAT**

Szkolenie przeznaczone jest dla nauczycieli, instruktorów oraz trenerów, prowadzących zajęcia w ramach lekcji wychowania fizycznego oraz różnych programów sportowych.

### **CEL**

Doskonalenie wiedzy teoretycznej oraz umiejętności praktycznych z zakresu prowadzenia zajęć z lekkoatletyki.

## **TEMATYKA**

1. Podstawowe informacje o dyscyplinie.
2. Technika i metodyka nauczania wybranych konkurencji:
  - biegi krótkie,
  - skok w dal,
  - rzut piłeczką palantową,
3. Błędy w technice wybranych konkurencji oraz sposoby ich korygowania.
4. Wykorzystanie sprzętu zastępczego do nauczania niektórych konkurencji.
5. Podstawowe wiadomości o organizacji i rozgrywaniu wybranych konkurencji.

## **FORMA**

Webinar

## **DATA/ CZAS TRWANIA**

22.09.2020 r. (wtorek)	18.30-21.00
24.09.2020 r. (czwartek)	17.00-19.30
28.09.2020 r. (poniedziałek)	18.30-21.00
30.09.2020 r. (środa)	17.00-19.30

## **KOSZT**

79 zł

**Ilość miejsc ograniczona**

## O szkoleniowcu:



dr Piotr Bora

- Doktor nauk o kulturze fizycznej, trener klasy mistrzowskiej (lekkoatletyka), ICCE Coach Developer
- Trener-wykładowca Polskiego Związku Lekkiej Atletyki oraz Akademii Trenerskiej Instytutu Sportu
- Trener-konsultant przygotowania motorycznego w zespołowych grach sportowych oraz sportach indywidualnych
- Wychowawca olimpijczyków, medalistów mistrzostw Europy i świata oraz rekordzistów Polski w różnych kategoriach wieku w lekkoatletyce
- Trener reprezentacji Polski na wielu imprezach międzynarodowych (m.in. igrzyska olimpijskie, mistrzostwa świata, mistrzostwa Europy)
- Wykładowca na kursach/szkoleniach instruktorskich oraz trenerskich z zakresu teorii i metodyki lekkoatletyki, teorii sportu, teorii i metodyki treningu sportowego, przygotowania motorycznego oraz treningu personalnego
- Wykładowca na konferencjach międzynarodowych dotyczących teorii, metodyki i praktyki treningu sportowego
- Autor oraz współautor ponad 140 publikacji naukowych i dydaktycznych, wydanych w kraju i za granicą

## ZGŁOSZENIA

22 września - <https://forms.gle/oTUqXLoQnttYecNf7>

24 września - <https://forms.gle/nNrr5qZJDFdCc2Tk7>

28 września - <https://forms.gle/FbNeJ7mYZq8FXf3a7>

30 września - <https://forms.gle/Qs7EwnvZAJj5G3Au9>

1. Zapisz się na szkolenie.
2. Dokonaj opłaty.
3. Dwa dni przed szkoleniem otrzymasz link.

## REGULAMIN

[https://docs.google.com/document/d/1T0aOmOrquLfdZUBOGv8rAFV2\\_uqhQDzWXyEjKkoiaIY/edit?usp=sharing](https://docs.google.com/document/d/1T0aOmOrquLfdZUBOGv8rAFV2_uqhQDzWXyEjKkoiaIY/edit?usp=sharing)

## WYDARZENIE FACEBOOK

<https://www.facebook.com/events/320483909273915/>

## UWAGI

- Link do szkolenia online zostanie udostępniony na adres e-mail, z którego zostało wysłane zgłoszenie, najpóźniej dwa dni przed rozpoczęciem zajęć:
- a) po opłaceniu szkolenia (osoby prywatne)
  - b) po podaniu pełnych danych do faktury (osoby pracujące w szkołach, klubach sportowych lub innych instytucjach)
- Faktury dla szkół, klubów sportowych lub instytucji, płatne do 14 dni po zakończeniu szkolenia
  - Uczestnicy otrzymują **certyfikat** oraz **materiały szkoleniowe** (w formie elektronicznej), przygotowane przez wykładowcę

