

Certyfikowane  
szkolenie  
dla nauczycieli

Lublin  
31.05.2019

# Lekkoatletyka - pierwszy krok

zapisy do 27 maja

Lekkoatletyka jest jedną z najstarszych dyscyplin sporu. 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.

## **DLA KOGO?**

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

## **CEL**

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

## **FORMA**

Wykład + zajęcia praktyczne

## **TREŚCI**

Szkolenie składa się z dwóch części (teoria, praktyka).

Część teoretyczna obejmuje informacje o dyscyplinie, opis techniki podstawowych konkurencji oraz najważniejsze wiadomości o sposobie ich rozgrywania.

Część praktyczna obejmuje przykładową rozgrzewkę młodego lekkoatlety oraz metodykę nauczania wybranych konkurencji z wykorzystaniem gier i zabaw ruchowych.

Zaprezentowane zostaną również możliwości wykorzystania sprzętu zastępczego do nauczania niektórych konkurencji.

## **DATA**

31.05.2019 r. (piątek)

## **MIEJSCE**

Centrum Kultury Fizycznej UMCS

ul. Langiewicza 22

20-032 Lublin

<https://www.umcs.pl/pl/ckf-kontakt.htm>

## **CZAS TRWANIA**

10.00 - 14.30

## **KOSZT**

119 zł

Ilość miejsc ograniczona

## O szkoleniowcu:



dr Piotr Bora

Doktor nauk o kulturze fizycznej, trener klasy mistrzowskiej (lekkoatletyka), Coach Developer (certyfikat ICCE).

Certyfikowany wykładowca Polskiego Związku Lekkiej Atletyki oraz Akademii Trenerskiej Instytutu Sportu, trener-konsultant przygotowania motorycznego – Szkoła Mistrzostwa Sportowego im. Józefa. Kałuży i Henryka Reymana w Krakowie.

- 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).
- W latach 2011-2012 trener - konsultant w Katarze i Bahrajnie.
- 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.
- Wielokrotny uczestnik oraz wykładowca na konferencjach międzynarodowych i krajowych, dotyczących teorii, metodyki i praktyki treningu sportowego.
- Autor oraz współautor ponad 130 publikacji naukowych i dydaktycznych, wydanych w kraju i za granicą.

## ZGŁOSZENIA

<https://goo.gl/forms/5cLevbND1JEXBtks2>

## REGULAMIN

[https://docs.google.com/document/d/1uKuNDmJz2BJc\\_NGoKTj60HvcFHGzl1QOBGR7Cqg2O5g/edit?usp=sharing](https://docs.google.com/document/d/1uKuNDmJz2BJc_NGoKTj60HvcFHGzl1QOBGR7Cqg2O5g/edit?usp=sharing)

## WYDARZENIE NA FACEBOOK’U:

<https://www.facebook.com/events/2327091127537429/>

## UWAGI

- Zajęcia praktyczne - wymagany strój sportowy
- Uczestnicy otrzymują materiały szkoleniowe (w formie elektronicznej), przygotowane przez wykładowcę oraz certyfikat
- Faktury dla instytucji płatne do 14 dni po zakończeniu szkolenia