

Centrum LSCDN

<https://www.lscdn.pl/pl/trainings/721k8459,Kurs-instruktora-rekreacji-szkolnej-specjalnosc-Nordic-Walking.html>
09.05.2024, 12:25

6204.Kurs instruktora rekreacji szkolnej - specjalność Nordic Walking

Informacje ogólne

Kategoria szkolenia

Oferta kursów kwalifikacyjnych i innych form doskonalenia nadających uprawnienia

Obszar

Kursy/szkolenia nadające uprawnienia

Forma

Kurs nadający uprawnienia

Liczba godzin

16

Cena

bezpłatne

Odbiorca

Nauczyciele wszystkich typów szkół / placówek

Kierownik

Piotr Szymański

Program

- Pojęcie szkolnej rekreacji ruchowej.
- Aspekty zdrowotne i społeczne Nordic Walking.
- Zasady wyboru i doboru kijków do Nordic Walking.
- Formy aktywności fizycznej i podstawy techniki Nordic Walking.
- Zestawy ćwiczeń rozgrzewających, zasadniczych i końcowych w Nordic Walking.
- Szkolna i pozaszkolna aktywność fizyczna; planowanie i realizacja treningu zdrowotnego.
- Wybrane aspekty bezpieczeństwa w Nordic Walking - pierwsza pomoc przedmedyczna.
- Planowanie aktywności ruchowej z Nordic Walking na zajęciach lekcyjnych, pozalekcyjnych i pozaszkolnych.
- Zajęcia praktyczne; prowadzenie zajęć, style kierowania grupą uczniów.

Organizacja

Kurs kwalifikacyjny nadający uprawnienia instruktora Nordic Walking.

Kurs 3 dniowy 16 godzinny realizowany w trybie mieszanym.

1 dzień, wykłady w trybie zdalnym synchronicznym.

2 dzień, ćwiczenia w trybie zdalnym asynchronicznym.

3 dzień, zajęcia terenowe i egzamin praktyczny (trasa wokół Zalewu Zemborzyckiego - Lublin lub Parchatki powiat puławski, gmina Kazimierz Dolny).

Uczestnicy korzystają z własnego sprzętu.

Zaliczenie: praca kontrolna i egzamin praktyczny.

Zaświadczenie o ukończeniu kursu kwalifikacyjnego instruktora rekreacji szkolnej - specjalność Nordic Walking.

Prowadzący

Piotr Szymański

Zapisz się

Brak możliwości zapisu.