

# Lubelskie Samorządowe Centrum Doskonalenia Nauczycieli

<https://lscdn.pl/pl/trainings/799k9458,Kurs-instruktora-rekreacji-szkolnej-specjalnosc-Nordic-Walking.html>  
22.12.2024, 03:36

## 1130011.Kurs instruktora rekreacji szkolnej - specjalność Nordic Walking

---

### Informacje ogólne

#### Kategoria szkolenia

Kursy kwalifikacyjne i nadające uprawnienia

#### Forma

Kurs nadający uprawnienia

#### Liczba godzin

16

#### Cena

bezpłatne

#### Odbiorca

Wszyscy nauczyciele

#### 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 instruktorski realizowany w trybie mieszanym (3- dniowy, 16- godzinny). Pierwszy i drugi moduł kursu odbędzie się w trybie zdalnym synchronicznym i asynchronicznym za pomocą komunikatora internetowego Google Meet i platformy Google Classroom. Zaproszenie mailowe z linkiem do spotkania online zostanie wysłane przez prowadzącego nie później niż 24 godziny przed rozpoczęciem kursu na adres podany w profilu uczestnika. Dostęp do spotkania będzie także możliwy bezpośrednio z panelu użytkownika. Kurs nie jest nagrywany. Prosimy o logowanie się do spotkania imieniem i nazwiskiem, w celu potwierdzenia obecności. Trzeci moduł kursu (egzaminacyjny) odbędzie się w trybie stacjonarnym w okolicy Zalewu Zemborzyckiego w Lublinie. Uczestnicy formy doskonalenia ponoszą koszty związane z dojazdem na miejsce zbiórki oraz ewentualnym wyżywieniem. Po ukończeniu kursu uczestnicy otrzymają zaświadczenie o jego ukończeniu w formie elektronicznej.

---

Zapisz się

---

**1130011/LSCDN/D  
CCIV/1/2025**

LSCDN

Prowadzący: Piotr  
Szymański, Jacek Misiuk  
21.01.2025 16:00 -  
25.01.2025 15:00

Inna

Zgodnie z informacjami o  
szkoleniu

-

bezpłatne

Liczba wolnych miejsc: 20

[Zapisz](#)

