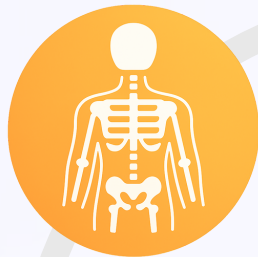


„Aktywny Nauczyciel – Mistrz Nowoczesnego WF-u”

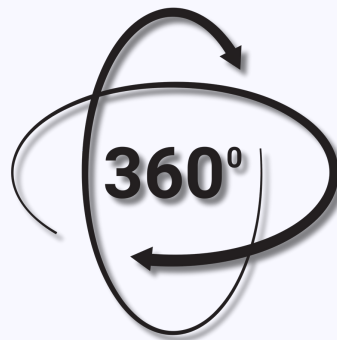
Dział 4 - Lekcja WF-u z
Pomysłem:
siła funkcjonalna w ruchu

Dział 3 - Filary Zdrowego
Ruchu - kręgosłup, biodra,
kolana, barki, wzrok



Dział 5 - Moc skupienia,
spokoju, koncentracja oraz
emocjonalna równowaga

Dział 2 - WF 2.0:
Technologia w pracy
nauczyciela



Dział 6 - Edukacja
włączająca na WF

Dział 1 - Nowoczesna lekcja
WF-u w plenerze: więcej
ruchu, mniej nudy!



Dział 7 - Silny, spokojny,
skuteczny:
nauczyciel z pasją





Dział 1 - Nowoczesna lekcja WF w plenerze: więcej ruchu, mniej nudy!



Uatrakcyjnienie lekcji WF

Zajęcia w plenerze z wykorzystaniem gum oporowych i gier terenowych wprowadzają dynamikę i świeżość do tradycyjnych lekcji.



Integracja i regeneracja

Ćwiczenia grupowe oraz techniki relaksacyjne wspierają współpracę uczniów i poprawiają ich regenerację po wysiłku.



Rozwój ciała i umysłu

Trening łączący aktywność ruchową z koncentracją rozwija sprawność fizyczną i zdolności poznawcze uczniów.

Cel: Przygotowanie nauczycieli do prowadzenia atrakcyjnych i angażujących lekcji WF w plenerze, które wspierają rozwój fizyczny, poznawczy i społeczny uczniów.



Dział 2 -WF 2.0: Technologia w pracy nauczyciela

Nowoczesne narzędzia wspierające nauczyciela i motywujące uczniów



**AI w analizie ruchu,
ocenie sprawności i
planowaniu lekcji**



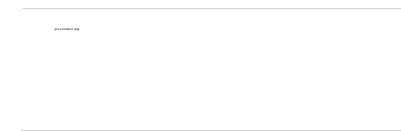
**Aplikacje mobilne,
smartwatche,
platformy fitness**



**Automatyczne
raporty, śledzenie
postępów uczniów**

Ten moduł wprowadza nauczycieli w świat nowoczesnych technologii, takich jak aplikacje, urządzenia typu wearables, sztuczna inteligencja czy elementy gamifikacji, aby skuteczniej monitorować aktywność i technikę uczniów. Dzięki temu możliwe jest łatwiejsze ocenianie postępów oraz zwiększanie motywacji do udziału w zajęciach poprzez atrakcyjne narzędzia cyfrowe.

Cel: Wzrost zaangażowania i personalizacja nauczania dzięki technologiom.



Dział 3 - Filary Zdrowego Ruchu-kręgosłup, biodra, kolana, barki, wzrok



Ten dział to kompendium wiedzy o profilaktyce zdrowotnej i korekcji najczęściej występujących problemów w obrębie układu ruchu. Nauczyciele uczą się diagnozy i korekcji postawy, wdrażania ćwiczeń profilaktycznych i wykorzystywania kinesiotapingu.

Cel: Świadome wspieranie rozwoju fizycznego uczniów i zapobieganie przeciążeniom.

Dział 4 - Lekcja WF-u z Pomysłem: siła funkcjonalna w ruchu

Ćwiczenia z masą ciała i prostym sprzętem: Podstawowe techniki treningu siłowego dostosowane do wieku uczniów

Siła funkcjonalna, plyometria, metaboliczne HIT:
Zaawansowane metody treningu dla różnych grup wiekowych

Periodyzacja lekcji: od rozgrzewki po relaksację:
Strukturyzacja zajęć dla maksymalnej efektywności i bezpieczeństwa

Moduły w tym dziale oferują nowoczesne podejście do treningu siłowego w szkole: bezpiecznego, atrakcyjnego i dostosowanego do wieku uczniów. Pełna struktura całoroczna treningu siłowego. z gotowymi planami dostosowanymi do wieku i możliwości uczniów, rozwijających siłę, koordynację i ogólną sprawność dzieci i młodzieży.

Cel: Rozwój sprawności, pewności siebie i kondycji, bez monotonii.



Dział 5 -Moc skupienia, spokoju, koncentracja oraz emocjonalna równowaga



Sprawność fizyczna to nie wszystko: trening mentalny staje się coraz ważniejszym elementem lekcji WF-u. Uczestnicy poznają techniki motywacji, pracy z celami, redukcji stresu oraz rozwoju uważności i wyobraźni ruchowej.

Cel: Wsparcie emocjonalne i psychiczne, czyli lepsza koncentracja, większa motywacja.

Dział 6 - Edukacja włączająca na WF

WF dla każdego, niezależnie od poziomu sprawności

Zrozumienie niepełnosprawności i indywidualizacja zadań

Poznanie różnych typów niepełnosprawności i dostosowanie ćwiczeń do indywidualnych potrzeb każdego ucznia.

Adaptowane ćwiczenia, grupy mieszane, praca ze wsparciem

Praktyczne metody modyfikacji standardowych ćwiczeń, organizacja pracy w grupach o zróżnicowanych możliwościach

Metody stacyjne, empatia i inkluzyjna atmosfera

Tworzenie środowiska, w którym każdy uczeń czuje się doceniony i może uczestniczyć w zajęciach na miarę swoich możliwości

Obszar ten przygotowuje nauczycieli do pracy w klasach zróżnicowanych, obejmujących zarówno uczniów pełnosprawnych, jak i z niepełnosprawnościami. Szczegółowe scenariusze zajęć oraz praktyczne porady pomogą w adaptacji ćwiczeń, tak aby każdy uczeń mógł aktywnie uczestniczyć w lekcjach.

Cel: Tworzenie bezpiecznych, równych i wspierających lekcji WF-u.



Dział 7 - Silny, spokojny, skuteczny: nauczyciel z pasją

Rozwój osobisty, zdrowie i skuteczna komunikacja nauczyciela



Anatomia i fizjologia w praktyce WF

Wiedza naukowa w codziennej pracy



Ergonomia pracy, regeneracja, zdrowe nawyki, dieta

Zdrowe kręgosłup, barki, biodra i kolana



Komunikacja z uczniem i rodzicem, budowanie autorytetu

Skuteczne relacje interpersonalne

Cel: Świadomy, zdrowy i zmotywowany nauczyciel jako wzór dla uczniów.





Zaproszenie do udziału w kursie

7

Działów tematycznych

Kompleksowy program obejmujący wszystkie aspekty nowoczesnego WF

24/7

Dostęp do materiałów

Nauka w dogodnym czasie i miejscu

100%

Praktycznych rozwiązań

Gotowe do wdrożenia w szkole

Zapraszamy wszystkich nauczycieli wychowania fizycznego, którzy są gotowi podnieść swoje kompetencje zawodowe, wzbogacić warsztat pracy o nowe, skuteczne metody oraz prowadzić zajęcia WF w sposób nowoczesny, bezpieczny i angażujący dla uczniów.

Kurs jest realizowany w systemie oświaty -uzyskane kompetencje odbywają się zgodnie z rozporządzeniem Ministra Edukacji Narodowej z dnia 10 października 2023 roku w sprawie kształcenia ustawicznego w formach pozaszkolnych (Dz. U. poz. 2175). Kurs jest poddany certyfikacji wg norm prawnych Polskiej Ramy Kwalifikacji.