

Nasza Misja:

„Budzić pasję do ruchu i zdrowia wśród uczniów, będąc wsparciem dla nauczycieli”

Kurs to odpowiedź na aktualne wyzwania, jakie stoją przed szkołą.

Program oparty o problemy zdrowotne uczniów tj. brak zainteresowania aktywnością fizyczną, zaburzone wzorce ruchowe, skutki siedzącego trybu życia, i pracę z grupami mieszanymi.

Program oparty o aktualne badania naukowe zgodny z podstawą programową.

Realizacja odbywa się przez placówkę oświatową w formule video e-learning z jasnym przekazem video, e-bookami, check listami, praktycznymi poradami, narzędziami dla nauczyciela.

Materiał merytoryczny podlega ciągłej ewaluacji, wdrażane są kolejne lekcje w oparciu o potrzeby i nowości w procesie edukacji.

W naszym dorobku:

Nagrody Ministra Sportu i Turystyki,
Produkt online „Opolska Marka”.

Próbka materiału!

14 dni bezpłatnego dostępu próbnego.

WhatsApp / tel.: +48 692 415 783

Mail: biuro@animus-x.pl

Sprawdź nas: www.salatreningowa.pl



AKTYWNY NAUCZYZIEL
KURS W SYSTEMIE OŚWIATY



Dział 1 – Nowoczesna lekcja WF-u w plenerze

Moduł dostarcza praktyczne pomysły na dynamiczne zajęcia w plenerze z wykorzystaniem gum oporowych i prostych trenażerów – od rozgrzewki, przez część główną, po część relaksacyjną z rollerami. Zawiera przykłady synergii treningu pamięci z ruchem wzmacniającym koncentrację uwagi oraz gry terenowe z akcentem na edukację zdrowotną.

Cel: Angażujące lekcje w plenerze, rozwijające ciało i umysł oraz wspierające integrację klasy.

Certyfikacja: Trener treningu zdrowotnego.



Dział 2 – WF 2.0: Technologia w pracy nauczyciela

Odpowiedź na pytanie, jak skutecznie wdrażać nowoczesne technologie na lekcjach. Uczestnicy poznają praktyczne zastosowanie sztucznej inteligencji i aplikacji w monitorowaniu aktywności fizycznej, ocenianiu techniki ćwiczeń oraz personalizacji zajęć.

Cel: Wzrost zaangażowania uczniów dzięki technologiom oraz optymalizacja czasu przygotowania zajęć.



Dział 3 – Filary Zdrowego Ruchu

„Matryca zdrowia”: kręgosłup, biodra, bark, kolano. Moduł wiedzy o profilaktyce terapeutycznej i korekcji wad postawy – od diagnostyki po ćwiczenia wzmacniające kluczowe obszary układu ruchu oraz wzroku, szczególnie w kontekście długotrwałego korzystania z urządzeń mobilnych. Gotowe aplikacje technik tapingu sprawdzające się w trakcie urazów i kontuzji oraz praktyczne wskazówki ergonomiczne wspierające zdrową postawę.

Cel: Wsparcie nauczyciela w lekcji z wykorzystaniem treningu medycznego. Poprawa mobilności uczniów.

Certyfikacja: Trener treningu terapeutycznego.

Dział 4 – Lekcja WF-u z pomysłem-Siła w ruchu

Moduł ukierunkowany na rozwój kluczowej cechy – siły. Praktyczne układy lekcji: od ćwiczeń z oporem własnego ciała, przez wykorzystanie trenażerów i plyometrii, po układy lekcji na siłowni. Testy i oceny siły mięśniowej na każdym etapie wieku szkolnego, wspierając aktywność całej grupy.

Cel: Nowe bodźce wsparciem solidnej postawy i kontroli nad własnym ciałem. Narzędzia wsparcia procesu budowy siły mięśniowej w roku szkolnym.

Certyfikacja: Instruktor treningu siły dzieci i młodzieży.



Dział 5 – Edukacja włączająca na lekcji WF-u

Skondensowana wiedza w zakresie dysfunkcji narządu ruchu. Organizacja bezpiecznej lekcji dla uczniów z niepełnosprawnością narządu ruchu. Praktyczne rozwiązania ćwiczeń, check listy postępowania. Propozycje lekcji integracyjnych i praktyczne porady w adaptacji ćwiczeń.

Cel: Przygotowanie do prowadzenia inkluzyjnych lekcji WF-u.

Certyfikacja: Instruktor zajęć os. z niepełnosprawnością ruchową.



Dział 6 – Moc skupienia i równowagi

Moduły z prostymi technikami wizualizacji właściwych wzorców ruchowych, likwidacji napięcia w ciele – trening oddechu.

Motywacja do aktywności poprzez motywatorów – moduł oparty o doświadczenie w sporcie wyczynowym.

Cel: Budowa skupienia, motywacji i równowagi emocjonalnej.

