

Szkolenie hybrydowe pn. „Rozgrzewka nie musi być nudna” dla kadry dydaktycznej Centrum Wychowania Fizycznego i Sportu UŚ

Informacje ogólne

Celem szkolenia jest zapoznanie kadry akademickiej z nowatorskim podejściem do tematu rozgrzewki. Uczestnicy poznają ciekawe ćwiczenia pozytywnie wpływające na organizm przed wysiłkiem fizycznym. Dowiedzą się o różnych aspektach rozgrzewki statycznej i dynamicznej. Poznają gry i zabawy, do zastosowania w trakcie zajęć ze studentami w ramach obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego.

Efekty kształcenia i korzyści dla uczestnika

Efektem szkolenia będzie wzbogacenie wiedzy i warsztatu pracy w zakresie:

- przygotowania organizmu do wysiłku,
- prewencji przed urazami wynikającymi z niewłaściwego przygotowania organizmu do aktywności fizycznej,
- stretchingu jako formy zwiększającej zakres ruchu poszczególnych stawów oraz grup mięśniowych.

Forma realizacji

Szkolenie (6h) realizowane w formie hybrydowej, tj. częściowo stacjonarnie (4h), a częściowo z wykorzystaniem zdalnej platformy Google Meet. Szkolenie realizowane będzie dla jednej, maksymalnie 15-osobowej grupy, z wykorzystaniem aktywizujących metod dydaktycznych tj. min 80% czasu szkolenia to praca poprzez wykonywanie ćwiczeń, uczenie się przez działanie itp.

W trakcie szkolenia wykorzystane zostaną co najmniej następujące metody dydaktyczne: warsztaty praktyczne, mini wykład, prezentacja z praktycznymi przykładami, dyskusja, trening nowych umiejętności w formie udziału w ćwiczeniach praktycznych. Uczestnicy będą mieli też dostęp do materiałów szkoleniowych w formie tutoriali video, obrazujących przedstawione podczas szkolenia sposoby pracy, zaprezentowane funkcje i narzędzia, przekazujące wskazówki w zakresie efektywnej pracy.

Program szkolenia

1. Ćwiczenia korekcyjne / korygujące / sensoryczne / regeneracyjne jako element kompletnej rozgrzewki
2. Rola rozgrzewki w prewencji urazów
3. Modele rozgrzewki w praktyce (Model RAMP) – przykłady
4. Gry i zabawy ruchowe – pobudzające

5. Ćwiczenia funkcjonalne w ruchu
6. Ćwiczenia z obciążeniem własnego ciała
7. Ćwiczenia rozgrzewkowe z piłką, laską gimnastyczną, przy drabinkach
8. Ćwiczenia rozgrzewkowe do sportów raketkowych (badminton, tenis, tenis stołowy)
9. Ćwiczenia rozgrzewkowe do sportów drużynowych (siatkówka, koszykówka, piłka nożna, piłka ręczna)

Informacje o trenerze realizującym szkolenie

Piotr Pawłowski – mgr. Fizjoterapii, Trener Personalny z 12-letnim doświadczeniem, Trener Przygotowania Motorycznego, Instruktor Kulturystryki, EREPS Personal Trainer EQF lvl 6, Pracując w Fitness Klubach zajmował m.in. stanowiska Fitness Managera i Club Managera. Jako szkoleniowiec prowadzi kursy i szkolenia sportowe od 2019 roku.

Harmonogram szkolenia

Kiedy?	Moduł, zagadnienia
14.06.2023 (środa) on-line godz. 18:30 - 20:00 2h (bez przerwy)	Powitanie i przedstawienie się uczestników Pre-test Rola rozgrzewki w prewencji urazów Modele rozgrzewki w praktyce (Model RAMP) – przykłady Ćwiczenia z obciążeniem własnego ciała
21.06 (środa) stacjonarnie (sala dolna) godz. 15:00 - 18:30 4h	Ćwiczenia korekcyjne / korygujące / sensoryczne / regeneracyjne jako element kompletnej rozgrzewki Ćwiczenia funkcjonalne w ruchu Gry i zabawy ruchowe – pobudzające Ćwiczenia rozgrzewkowe z piłką, laską gimnastyczną, przy drabinkach Ćwiczenia rozgrzewkowe do sportów raketkowych (badminton, tenis,

Projekt pt. „**Jeden Uniwersytet – Wiele Możliwości. Program Zintegrowany**”

tenis stołowy)

Ćwiczenia rozgrzewkowe do sportów drużynowych (siatkówka,
koszykówka, piłka nożna, piłka ręczna)

Podsumowanie

Post-test