



Placówka Kształcenia Ustawicznego Coaching Sport przygotowuje wojewódzką konferencję nauczycieli WF i trenerów Lekkiej Atletyki; „Lekkoatletyka w szkole. Program szkolenia PZLA” - Poznań, 5.10.2021 o godz. 11:00.

Konferencja organizowana jest pod patronatem Polskiego Związku Lekkiej Atletyki. Szczegóły i formularz rejestracji znajdują się na stronie poznan.coachingsport.pl

TEMATYKA (część teoretyczna i praktyczna):

1. Kształtowanie techniki biegu,
2. Sprinterskie biegi sztafetowe,
3. Technika biegu przez płotki,
4. Rozgrzewka z wykorzystaniem płotków (ćwiczenia wszechstronne i ukierunkowane) - niekonwencjonalne wykorzystanie płotków,
5. Wykorzystanie ćwiczeń wzmacniających mięśnie posturalne,
6. Gry i zabawy (szybkościowe, wytrzymałościowe),
7. Podstawy rozgrywania wybranych konkurencji lekkoatletycznych,
8. Ocena techniki ruchu, wychwytywanie i korygowanie błędów.

CZAS TRWANIA:

Moduł stacjonarny (część praktyczna na sali gimnastycznej) godz. 11:00-14:00

Moduł online (część teoretyczna) 2 godz.

KOSZT UCZESTNICTWA: 140 zł

Płatność gotówką na miejscu lub (dla szkół) przelewem w terminie 14 dni po kursie.

CO OTRZYMUJESZ:

- 5 godzin szkolenia (3 godziny praktyki na sali gimnastycznej, 2 godziny teorii online),
- certyfikat uczestnictwa,
- materiały szkoleniowe.

WYKŁADOWCA: Grzegorz Sobczyk, trener klasy Mistrzowskiej lekkiej atletyki, wiceprezes Polskiego Związku Lekkiej Atletyki.

Zainteresowanych zapraszam do kontaktu: biuro@coachingsport.pl lub telefonicznie: 609 498 085