

WARSZTATY METODYCZNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

Miesiąc : **grudzień 2011 r.**

UWAGA!!!! Zajęcia obowiązkowe dla n-li stażystów i kontraktowych wszystkich typów szkół.

I. *Aerobik*: „: **„Kształtowanie wytrzymałości i koordynacji ruchowej poprzez ćwiczenia z wykorzystaniem „stepu”(ławeczki gimnastycznej).**

Prowadzący: dr Marek Zieliński
Miejsce: WSHE (sala gimnastyczna), ul. Okrzei
Data: 08. 12. 2011 r.
Godz.: 15.30–17.00
Organizator: dr M. Zieliński, CD i E Włocławek

II. *ABC Koszykówki* – **„Kształtowanie umiejętności ruchowych z zakresu piłki koszykowej. Elementy działań w ataku: zmiany kierunku kozłowania, kozłowanie slalomem, zwody i obroty z piłką, gra 1x1.” cz. III.**

Prowadzący: mgr Michał Mrówczyński
Miejsce: sala gimnastyczna ZS nr 9 ul. Promienna
Data: 13. 12. 2011 r.
Godz.: 16.00–17.30
Organizator: dr M. Zieliński, CD i E Włocławek

UWAGA !!! W roku szkolnym 2011/2012 zaplanowanych jest 8 spotkań warsztatowych z koszykówki o określonej tematyce. Uczestnicy wszystkich spotkań będą mogli otrzymać certyfikat ukończenia kursu doskonalącego wg ustalonych zasad (załącznik 1)

III. *Aerobik*: **Rozwijanie zdolności motorycznych i koordynacji ruchowej na bazie „Max Interwał Plyo”, „Max Cardio Conditioning”**

Prowadzący: dr Marek Zieliński
Miejsce: WSHE (sala gimnastyczna), ul. Okrzei
Data: 15. 12. 2011 r.
Godz.: 15.30–17.00
Organizator: dr M. Zieliński, CD i E Włocławek