



**DOLNY
ŚLĄSK**

Dolnośląski Ośrodek Doskonalenia Nauczycieli
50-230 Wrocław, ul. Trzebnicka 42-44
www.dodn.dolnyslask.pl, e-mail: dodn@dodn.dolnyslask.pl
telefon: +48 508 691 150



SEMINARIUM

Dolnośląski Ośrodek Doskonalenia Nauczycieli we Wrocławiu

serdecznie zaprasza nauczycieli wychowania fizycznego i inne zainteresowane osoby na bezpłatne seminarium

Ergometry w szkołach - aktywne seminarium dla nauczycieli wychowania fizycznego

Miejsce seminarium: **Dolnośląski Ośrodek Doskonalenia Nauczycieli we Wrocławiu, ul. Trzebnicka 42-44**

16.05.2024 r., godz. 11.00-13.00

W TRAKCIE WYDARZENIA:

- dowiesz się**, jak poprawnie korzystać z ergometrów
- zobaczysz**, jakie parametry daje monitor urządzenia i jak interpretować wyniki
- przetestujesz** różne rodzaje rywalizacji indywidualnej i zespołowej
- dowiesz się, jak właściwie** urządzenia użytkować i jak o nie dbać, by służyły pokoleniom

PROGRAM SEMINARIUM

11.00 - 11.05

Otwarcie

Grażyna Schneider, nauczyciel konsultant Dolnośląskiego Ośrodka Doskonalenia Nauczycieli we Wrocławiu

Seminarium poprowadzi mgr Ewa Gancarz, trener i sędzia wioślarstwa, współzałożycielka dwóch klubów wioślarskich we Wrocławiu (Klubu Wioślarskiego PEGAZ Wrocław i UKS MILENIUM Wrocław)

11.05 - -11.15

Wprowadzenie: Ergometry w szkołach. Jak pozyskać sprzęt do placówki: koszty, konserwacja, liczba urządzeń wystarczająca do przeprowadzenia lekcji wf.

11.15 - -11.45

Przykłady ćwiczeń rozgrzewkowych dla praktycznego zapoznania się z ergometrem.

Najważniejsze techniki wiosłowania - efektywne korzystanie z urządzenia, możliwości monitora, próby wiosłowania i odczytywanie rejestru.

11.45 - -12.00

Omówienie przebiegu wesołej rywalizacji dla uczestników seminarium do wykorzystania w szkole:

Kreatywny podział na zespoły /drużyny. Zasady rywalizacji.

12.00 - -12.30

Przebieg rywalizacji -I wariant.

Przebieg rywalizacji - II wariant.

12.45 - -12.55

**Wyłonienie i uhonorowanie „ zwycięzców”, rozdanie pamiątkowych medali uczestnictwa.
Podsumowanie i zakończenie seminarium.**

Informacje:

Udział w seminarium jest bezpłatny. Seminarium odbędzie się w Dolnośląskim Ośrodku Doskonalenia Nauczycieli we Wrocławiu, ul. Trzebnicka 42-44

Prosimy o zabranie wygodnego stroju

Link do zapisów: <https://dodn.dolnyslask.pl/szkolenie/?id=24130>

Dział Organizacji Szkoleń DODN: tel. 508 691 212, 508 691 035; e-mail: dos.wroclaw@dodn.dolnyslask.pl

Kierownik i koordynator seminarium: Grażyna Schneider, 510723416, e-mail: grazyna.schneider@dodn.dolnyslask.pl