



ZAŚWIADCZENIE

Zbigniew Śmiarowski

urodzony 16-02-1960r. w Troszynie

ukończył formę doskonalenia nauczycieli zorganizowaną przez

*Mazowieckie Samorządowe Centrum Doskonalenia Nauczycieli
Wydział w Ostrołęce*

Aerobik i step na lekcji wychowania fizycznego

Szkolenie odbyło się w dniach od 2014-02-07 do 2014-02-08

i obejmowało 15 godzin wykładów i zajęć praktycznych.

Podstawa prawna:

*Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 19 listopada 2009 r.
w sprawie placówek doskonalenia nauczycieli (Dz.U. Nr 200, poz. 1537
z późn. zm.)*

Kierownik szkolenia

mgr Marzena Balcerzak

Akredytacja:

KO.ADM.I-KB-4962/6/07

Dyrektor

Kierownik

Wydziału MSCDN w Ostrołęce

Nr 124 /2013/O Ostrołęka, dn 8 lutego 2014

Magdalena Kielewicz-Kaczyńska

MSCDN/085/2/06

Program kursu

- Definicje pojęć z zakresu aerobiku i treningu fitness.
- Kroki podstawowe.
- Monitorowanie ćwiczeń, łączenie kroków podstawowych.
- Metodyka nauczania układów.
- Ćwiczenia posturalne w pozycjach izolowanych.
- Wykorzystanie stepu do zwiększania intensywności zajęć.

Razem: 15 godz.