



Powiatowe Centrum Poradnictwa Psychologiczno-  
Pedagogicznego i Doskonalenia Nauczycieli

Ośrodek Doradztwa Metodycznego  
67-200 Głogów, ul. Jedności Robotniczej 38  
tel./fax 76 833 32 11, 76 838 42 93  
www.pcpppidn.eu • sekretariat@pcpppidn.eu



Głogów, 19.02.2018r.

## Dyrektorzy wszystkich typów szkół

**Dyrektor  
Powiatowego Centrum Poradnictwa Psychologiczno – Pedagogicznego  
i Doskonalenia Nauczycieli w Głogowie**

serdecznie zaprasza  
nauczycieli wychowania fizycznego oraz wszystkich nauczycieli zainteresowanych  
na warsztaty metodyczno – szkoleniowe nt.:

### **„Jak zwiększyć atrakcyjność lekcji wychowania fizycznego”**

Warsztaty skierowane do nauczycieli, którzy chcą poznać nowe formy i metody prowadzenia zajęć wychowania fizycznego, które mają na celu uatrakcyjnienie lekcji oraz zaangażowanie większej ilości uczniów do aktywnego udziału w zajęciach.

#### Cele warsztatów:

- **prezentacja atrakcyjnych metod i form nauczania, które można wykorzystać podczas zajęć wychowania fizycznego lub na zajęciach fakultatywnych**

#### W programie:

- **Podstawy Kalisteniki** - trening siłowy z wykorzystaniem ciężaru własnego ciała – różne warianty trzech podstawowych ćwiczeń: przysiad, pompka, brzuszki.
- **Body Ball** – trening ogólnorozwojowy z wykorzystaniem piłek gimnastycznych małych i dużych, które pomagają angażować wszystkie partie mięśniowe.
- **Elementy Zumbi** – połączenie tańca i fitnessu w rytm gorącej latynoskiej muzyki.
- **Tabata** – trening interwałowy o bardzo wysokiej intensywności.
- **Trening obwodowo-stacyjny** – trening ogólnorozwojowy w formie obwodu stacyjnego

**Prowadzący:** **mgr Agata Papuszka** instruktorka fitness, instruktorka Zumbi

**mgr Michał Papuszka**, n-1 wf SP-2 w Głogowie, instruktor Ćw. Siłowych, instruktor Kalisteniki poziom 2

**Odpowiedzialna za realizację:** **mgr Beata Bielska** doradca metodyczny wychowania fizycznego

**Termin:** I część **12.04.2018r.** (czwartek) **godz. 16.00 - 18.00**

II część **19.04.2018r.** (czwartek) **godz. 16.00 – 18.00**

**Miejsce:** Atrium w Szkole Podstawowej Nr 3 w Głogowie, pl. Mieszka I 22

**Koszt: 60 zł**

Uczestników warsztatów prosimy o przygotowanie strojów sportowych ze zmiennym obuwiem do ćwiczeń

**Prosimy o telefoniczne zgłaszanie udziału w warsztatach pod nr tel 76 838 42 93  
oraz dostarczenie/ przesłanie karty zgłoszenia uczestnictwa**

**do dnia 06.04.2018r. na adres:**

**ODM, ul. Jedności Robotniczej 38, 67-200 Głogów lub na adres e-mail: [szkolenia@pcpppidn.eu](mailto:szkolenia@pcpppidn.eu)**

**Doradca metodyczny  
Beata Bielska**

**Dyrektor PCPPP i DN  
Barbara Krzywulicz**



Powiatowe Centrum Poradnictwa Psychologiczno-  
Pedagogicznego i Doskonalenia Nauczycieli

Ośrodek Doradztwa Metodycznego  
67-200 Głogów, ul. Jedności Robotniczej 38  
tel./fax 76 833 32 11, 76 838 42 93  
[www.pcpiddn.eu](http://www.pcpiddn.eu) ° [sekretariat@pcppidn.eu](mailto:sekretariat@pcppidn.eu)

---

