

## LETNIA AKADEMIA NAUCZYCIELA

### Marsz po zdrowie kijkami Nordic Walking

|                    |  |
|--------------------|--|
| Adresat            | wszyscy zainteresowani poprawą techniki marszu z kijkami <b>Nordic Walking</b>   |
| Cel                | doskonalenie techniki marszu   |
| Zagadnienia        | <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Aspekty zdrowotne i korzyści wynikające z prawidłowej techniki</li><li>▪ Wiedza dotycząca kijków do Nordic Walking<ul style="list-style-type: none"><li>– właściwy dobór prawidłowej długości kija</li><li>– kije o stałej i regulowanej długości - zalety i wady</li></ul></li><li>▪ Przykładowe zestawy ćwiczeń rozgrzewkowych, rozciągających, siłowych, oddechowych i zabaw integracyjnych.</li><li>▪ Ćwiczenia nauczające i doskonalące technikę marszu Nordic Walking.</li><li>▪ Marsz z kijkami techniką Nordic Walking – przykłady wykorzystania</li></ul> |
| Kierownik          | Iwona Hudańska   |
| Prowadzący zajęcia | Iwona Gorzelańczyk - wykładowca PWSZ w Koninie i nauczyciel Szkoły Podstawowej nr 9 w Koninie  |
| Liczba godzin      | 6  |
| Termin zajęć       | 27-28 sierpnia 2013 (w godz. od 15.00-17.15)<br>(proszę o przesłanie drogą elektroniczną zgłoszenia <a href="http://www.cdnkonin.pl">www.cdnkonin.pl</a> do dnia 30 lipca 2013 r.)   |
| Koszt              | 60 zł  |

## Joga sposobem na jedność duszy, ciała i umysłu

|                    |  |
|--------------------|--|
| Adresat            | nauczyciele wychowania fizycznego oraz zainteresowani nauczyciele szkół i placówek   |
| Cel                | poznanie podstawowych technik jogi wzbogacających warsztat pracy nauczyciela i rozwoju osobistego  |
| Zagadnienia        | <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Podstawowe asany – pozycje</li><li>▪ Pranayama – świadome oddychanie</li><li>▪ Relaksacja – odprężanie ciała</li><li>▪ Medytacja, wizualizacja</li><li>▪ Zestaw asan w okresie menstruacji</li><li>▪ Zestaw asan dla dzieci nadpobudliwych</li></ul> |
| Kierownik          | Iwona Hudańska   |
| Prowadzący zajęcia | Elżbieta Marciszak – instruktor rekreacji psychoruchowej   |
| Liczba godzin      | 24   |
| Termin zajęć       | 26 -29 sierpnia 2013 r. (w godz. od 8.30 – 13.00)<br>(proszę o przesłanie drogą elektroniczną zgłoszenia <a href="http://www.cdnkonin.pl">www.cdnkonin.pl</a> do dnia 30 lipca 2013 r.)  |
| Koszt              | 140 zł   |