

**AWF WARSZAWA**  
**PROGRAM SZKOLENIA DLA NAUCZYCIELI**  
**„AKTYWNY POWRÓT DO SZKOŁY”**

**1. Pierwszy etap edukacyjny (klasy I-III szkoły podstawowej)**

Obszar: przeciwdziałanie skutkom hipokinezji

Lp.	Temat szkolenia
1.	„PORZEZ ZABAWĘ ZAPRZYJAŻNIĘ SIĘ ZE SWOIMI ZMYŚLAMI”
2.	Jestem szybki, jestem wolny (ćwiczenia, zabawy i gry ruchowe dla dzieci nadaktywnych i podaktywnych ruchowo

Obszar: przeciwdziałanie skutkom izolacji społecznej

Lp.	Temat szkolenia
1.	<u>MÓZG LUBI RUCH -PROBLEMOWE ZABAWY RUCHOWE</u> , dobre praktyki
2.	Metoda twórczej ekspresji ruchowej, ruch rozwijający sferę emocjonalno-społeczną dziecka. Wykorzystanie muzyki jako środka budowania i wzmacniania relacji w grupie

Obszar: przeciwdziałanie skutkom zdrowotnym pojawiającym się po przebyciu COVID-19 lub wspomaganie odporności organizmu

Lp.	Temat szkolenia
1.	ZABAWA-ODDECH-ZDROWIE! Aktywność ruchowa dzieci ze zróżnicowanymi potrzebami motorycznymi.

## 2. Drugi etap edukacyjny (klasy IV-VIII szkoły podstawowej)

Obszar: przeciwdziałanie skutkom hipokinezji

Lp.	Temat szkolenia
1.	ZRÓB TO DOBRZE
2.	„WIEM CO ROBI MOJE CIAŁO”

Obszar: przeciwdziałanie skutkom izolacji społecznej

Lp.	Temat szkolenia
1.	Otwórz się na nowe gry i zabawy ruchowe- polskie tradycyjne i aktywności z innych kręgów kulturowych. Integracja zespołowa
2.	ZOSTAŃ REŻYSEREM A NIE NAUCZYCIELEM – TWÓRCZA EKSPRESJA RUCHOWA

Obszar: przeciwdziałanie skutkom zdrowotnym pojawiającym się po przebyciu COVID-19 lub wspomaganie odporności organizmu

Lp.	Temat szkolenia
1.	POKONAJ STRES ODDECHEM
2.	Movement, czyli jak bawić się ruchem, gdy jedyne co mamy to kawałek podłogi?
3.	„Dobre i złe” ćwiczenia fizyczne- jakie ćwiczenia są szkodliwe, jakich należy unikać i czym je zastąpić?

### 3. Trzeci etap edukacyjny (klasy I-IV szkoły ponadpodstawowej)

#### Obszar: przeciwdziałanie skutkom hipokinezji

Lp.	Temat szkolenia
1.	Nauka ćwiczeń poprawiających mobilność stawową z nastawieniem na świadomość ćwiczącego (samokontrola i samoocena)
2.	Wykorzystanie wzorców ruchowych z obciążeniem własnego ciała i obciążeniem zewnętrznym

#### Obszar: przeciwdziałanie skutkom izolacji społecznej

Lp.	Temat szkolenia
1.	WEŹ SIĘ WYLUZUJ - Metody i techniki radzenia sobie ze stresem.
2.	Gry sportowe na wesoło – baw się wygrywając bez pychy i przegrywaj bez urazy

#### Obszar: przeciwdziałanie skutkom zdrowotnym pojawiającym się po przebyciu COVID-19 lub wspomaganie odporności organizmu

Lp.	Temat szkolenia
1.	Zastosowanie ćwiczeń mobilności i stabilności w rozgrzewce RAMP
2.	Współczesne metody kształtowania wydolności - trening HIIT