



Związek Sportowy
POLSKA UNIA TAEKWON-DO

SEMINARIUM SZKOLENIOWE DLA INSTRUKTORÓW ZS PUT

Data:

14-15.02.2015 (sobota i niedziela)

Miejsce:

Sobota 14.02.2015 – Biuro Inicjatyw Lokalnych w Częstochowie, ul. Focha 19/21
(wejście od ul. Jana III Sobieskiego).

Niedziela 15.02.2015 – Szkoła Podstawowa nr 53, ul. Orkana 95/109

Uwaga! Istnieje możliwość, że niedzielna część zostanie przeniesiona do Hali Sportowej Częstochowa. Prosimy o sprawdzenie przed wyjazdem informacji na stronie ZS PUT.

Koszt:

50 zł. za osobę za seminarium instruktorskie (dla klubów członkowskich)

100 zł za osobę za seminarium instruktorskie (dla klubów współpracujących).

Strój:

Na seminarium szkoleniowe jedynym dopuszczalnym strojem jest biały dobok.

Prowadzący:

Ewa Kłosińska – od 13 lat wyczynowo uprawia lekkoatletykę. Ma za sobą liczne starty na

dystansach od 800m do maratonu, które wielokrotnie wygrywała lub zajmowała miejsce w ścisłej czołówce. Największym sukcesem jest I miejsce w Mistrzostwach Europy w biegu pustynnym na dystansie 5km. Od roku zajmuje się przygotowaniem ludzi do startów w biegach ulicznych na każdym szczeblu zaawansowania.

Daniel Woch - Instruktor lekkiej atletyki i doktorant Akademii Wychowania Fizycznego w Katowicach i nauczyciel akademicki. Od szkoły podstawowej związany z bieganiem, były zawodnik Kadry Narodowej. Zwycięzca ponad 200 biegów ulicznych, na stadionie, hali i przełaju. Od 3 lat pracuje jako trener personalny.

Aleksandra Rażny – Absolwentka Wyższej Szkoły im. Bogdana Jańskiego na kierunku pedagogika - praca opiekuńczo-wychowawcza z dzieckiem. Uprawia taekwon-do od 1997 roku. Posiadaczka stopnia mistrzowskiego 2.dan (TI, PUT). Instruktor taekwon-do, instruktor Małych Smoków. Dwukrotna Mistrzyni Europy i wielokrotna Mistrzyni Polski. W Krakowskim Centrum Taekwon-do aktualnie prowadzi zajęcia z ponad 100 dziećmi.

Magdalena Makowska – mgr Zintegrowanej Edukacji Wczesnoszkolnej i Przedszkolnej z Językiem Angielskim. Instruktor rekreacji ruchowej i taekwondo. Zdobyła III stopień mistrzowski Dan. Do roku 2005 była aktywną zawodniczką startującą w barwach „Orientu”, wielokrotną Mistrzynią Polski w Taekwondo oraz zdobywczynią II miejsca na Pucharze Świata. Obecnie trenuje grupy dziecięce KS „Orient”.

Agnieszka Horbatiuk - Zdobyła wykształcenie licencjackie ze specjalności Bezpieczeństwo Wewnętrzne w Wyższej Szkole Handlowej w Kielcach. Jest instruktorem taekwon-do, boksu i narciarstwa zjazdowego. Jest Mistrzynią Świata i 6-krotną Mistrzynią Polski w taekwon-do. W klubie KS „Orient” prowadzi treningi z 3-15-latkami w Łazach, Będzinie i Zawierciu.

Dawid Wytrzymały - Absolwent Akademii im. Jana Długosza w Częstochowie - kierunek Wychowanie Fizyczne, Studia Podyplomowe - AWF Katowice na kierunku Menedżer Sportu i Turystyki. Instruktor piłki nożnej, trener Socatots - Sportowe maluszki (dzieci od 6 miesiąca życia), Prezes Stowarzyszenia Sportowa Częstochowa.

Łukasz Sapała - Absolwent AWF Katowice - kierunek Wychowanie Fizyczne, Studia Podyplomowe - AWF Katowice kierunek: odnowa biologiczna, Instruktor piłki nożnej, trener personalny.

Grzegorz Sokołowski – mgr. filologii angielskiej, nauczyciel w szkole średniej. Prezes i instruktor w klubie Azja Pabianice. Dwukrotny Mistrz Polski i Wicemistrz Świata w układach formalnych taekwon-do.

Noclegi:

Hotel Scout, Częstochowa, ul. Drogowców 12 (obok Tesco).

Ceny za pokój 2-osobowy:

- bez śniadania 110 zł/pokój (55 zł/osoba)

- ze śniadaniem 150 zł/pokój (75 zł/osoba).

ZS PUT dokonała rezerwacji 16 miejsc. Rezerwacja obowiązuje do 8.02.2015. Aby skorzystać z noclegu należy potwierdzić rezerwację podając hasło „taekwon-do” i swoje nazwisko – tel. 34 361 56 62.

Plan zajęć:

Sobota 14.02.2015

13:00-17:00 – kurs doszkalający dla sędziów (K. Siwek)

18:00-19:00 – metodyka nauczania układów formalnych u dzieci (G. Sokołowski)

21:00-00:00 – spotkanie nieformalne.

Niedziela 15.02.2015

10:00-11:00 – kształtujące rozwój koordynacji ruchowej u dzieci w wieku szkolnym
(D. Wytrzymały, Ł. Sapła)

11:15-12:15 – trening integracyjny z rodzicami (M. Makowska)

12:30-13:30 – gry i zabawy ruchowe dla dzieci (A. Raźny)

13:45-14:45 – trening gibkości dla dzieci (A. Horbatiuk)

15:00-16:30 – przygotowanie motoryczne jako podstawa treningu sportowego
(E. Kłosińska, D. Woch).

Zgłoszenia mailowe na adres: kotowicz@put.org.pl do 12.02.2015.