

## **PROGRAM SZCZEGÓŁOWY**

### **WYKŁAD:**

#### **Prezentacja I**

*Czy warto być aktywnym ruchowo? Znaczenie aktywności ruchowej, sportu i rekreacji dla zdrowia i rozwoju psychofizycznego.*

#### **Poruszane zagadnienia:**

1. W jaki sposób aktywność wpływa na organizm, funkcjonowanie i zdrowie człowieka, w szczególności dziecka?
2. „Primum non nocere” - zdrowa, bezpieczna, skuteczna aktywność ruchowa - jak ćwiczyć i co wybrać dla dzieci.
3. Rola aktywności ruchowej w rozwoju dzieci i młodzieży.
4. Znaczenie sterowania rozwojem motorycznym dziecka.
5. Okresy sensorytywne i złote okresy motoryczności w rozwoju motorycznym dziecka.
6. Rola ruchu w poszczególnych okresach życia.
7. Sport czy rekreacja? Co wybrać i w jaki sposób?

#### **Prezentacja II**

*Podejście funkcjonalne w kształtowaniu motoryczności - Functional Movement System (FMS®).*

#### **Poruszane zagadnienia:**

1. Aktywność spontaniczna i zaplanowana.
2. Piramida optymalnego przygotowania motorycznego.
3. Motoryczność podstawowa, ukierunkowana i specjalna.
4. Podejście funkcjonalne w kształtowaniu motoryczności.
5. Konsekwencje zaniedbań w kształtowaniu motoryczności podstawowej.
6. Planowanie aktywności ruchowej.
7. Functional Movement System (FMS®) - system oceny i kształtowania motoryczności.
8. Testy FMS® - jakościowa ocena ruchu.

## **BADANIA**

FMS (Functional Movement Screen)

## **CZĘŚĆ PRAKTYCZNA**

1. Ćwiczenia kształtujące podstawowe wzorce ruchowe.
2. Progresje do ćwiczeń kształtujących podstawowe wzorce ruchowe.
3. Elementy korekcji najczęściej występujących wad postawy w ćwiczeniach funkcjonalnych.
4. Ćwiczenia na drabince koordynacyjnej - elementy treningu szybkościowego, skocznościowego, zwinnościowego i koordynacyjnego.
5. Ćwiczenia na przyrządach chwiejnych (bosu, togu, berety, dyski, poduszki balansacyjne, itp.) - trening równowagi i stabilności.
6. Gry i zabawy w ujęciu funkcjonalnym.
7. „Ćwicz ze mną mamo, ćwicz ze mną tato” - techniki do wspólnego ćwiczenia rodziców z dziećmi (w parach, trójkach, itp.).

## **PLAN WARSZTATÓW 25-26.11.2017**

*1 dzień (sobota)*

Wykład (2h) - 9:00-11:00 (sala wykładowa)

Badania (3h) - 11:00-14:00 (sala 2.79)

*2 dzień (niedziela)*

Zajęcia praktyczne, ćwiczenia (3h) - 9:00-12:00 (sala 2.47)