

Spotkanie projektowe – Madona, Łotwa

W dniach 12-16 marca 2018 roku odbyło się kolejne spotkanie projektowe. Tym razem było to szkolenie dla nauczycieli i miało miejsce w miejscowości Madona na Łotwie.

Nauczyciele (z ramienia naszej szkoły byli to Grzegorz Cudek i Anna Woźnikowska-Tyc) mieli możliwość obserwowania lekcji narciarstwa biegowego prowadzonych przez łotewskich nauczycieli – Dainisa Vuskansa i Martinsa Indriksona w ośrodku sportów zimowych Smeceres Sils. Uczestniczyli również w zajęciach praktycznych zarówno szkoląc własną technikę, jak i ucząc się jak przekazywać tę wiedzę uczniom. Zajęcia praktyczne okazały się wyjątkowo ciekawe, gdyż oprócz typowych ćwiczeń zawierały elementy gier i zabaw oraz wyścigi. Dodatkowo, uczestnicy mogli sprawdzić się w biathlonie oraz w zawodach na orientację w terenie (na nartach biegowych ☺)

Oprócz tematyki narciarstwa biegowego nauczyciele wzięli udział w treningu mięśni głębokich, przydatnym w sportach wytrzymałościowych, prowadzonym przez specjalistkę Agnese Caune oraz prezentacji na temat wpływu sportu (różnych jego dyscyplin) na sylwetkę. To spotkanie prowadził wieloletni fizjoterapeuta Kalvis Koskevics, ilustrując swoją prezentację licznymi przykładami ćwiczeń stosowanych przy różnych zmianach i schorzeniach, a że był też trenerem unihokeja, to po prezentacji poprowadził dla gości trening i rozgrywki w tym sporcie.

Atrakcją okazała się również wycieczka do najwyższego wzgórza na Łotwie i zwiedzanie utworzonego tam, nowoczesnego centrum sportów zimowych. I tam mogliśmy spędzić aktywnie czas, wypożyczając łyżwy lub narty (tym razem do narciarstwa zjazdowego) i doskonaląc się w tych dziedzinach.

Ponadto, sporo czasu podczas naszego spotkania poświęcono na wspólne planowanie i pisanie konspektów lekcji z różnych dyscyplin sportowych, analizę już napisanych i prezentowanych na forum wraz z towarzyszącymi im nagraniami video z lekcji. Jak zawsze wymieniono wiele cennych uwag i doświadczeń zawodowych, porównując sposoby prowadzenia lekcji i poszczególnych ćwiczeń.

Czas upłynął szybko, ciekawie i bardzo konstruktywnie, a spotkanie z całą pewnością zaliczyć należy do udanych.



Erasmus+

This project has been funded with support from the European Commission.

This website reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.