Plan kursu
18-23.09.2022 Przysucha

	18.09.2022 Niedziela	19.09.2022 Poniedziałek	20.09.2022 Wtorek	21.09.2022 Środa	22.09.2022 Czwartek	23.09.2022 Piątek
9:00-10:00	Spotkanie organizacyjne – zebranie dokumentów, zdjęć i uregulowanie opłat					
10:00 - 12:00	PSF - PZSW Bartosz Pisarek	Rozgrzewka Asekuracja teoria + praktyka	Przygotowanie motoryczne - fizjologia wysiłku	Konspekt zajęć. Cechy dobrego instruktora	Teoria - Praca w grupie	Egzamin - TEORIA
12:00 - 12:30 **Przerwa kawowa**	Kawa	Kawa	Kawa	Kawa	Kawa	Kawa
12:30 - 14:00	Wstęp do kursu, Po co nam kurs instruktora? Szkolenie w Polsce. Działalność szkółek	Wstęp do Praktyki: Podstawy jazdy na deskorolce (1 zajęcia)	Przygotowanie motoryczne - fizjologia wysiłku	Wstęp do Praktyki: Podstawy jazdy na deskorolce (elementy jazdy na przeszkodach)	Wstęp do praktyki: praca w grupie	Egzamin - PRAKTYKA
14:00 - 15:00 **Przerwa obiadowa**	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Podsumowanie kursu
15:00 - 18:00	Podstawy nauczania	Praktyka nauczania na deskorolce. Podstawowe elementy	Rozgrzewka i zajęcia z deskorolki. Praktyka nauczania na deskorolce. Podstawowe elementy	Praktyka nauczania na deskorolce. Podstawowe elementy na przeszkodach	Prowadzenie zajęć indywidualnych i w grupie	
19:00-19: 30		Egzamin (w formie testu) – INSTRUKTOR SPORTU				

POLISH SKATE FEDERATION