

6- Krośnieńskie Forum Wychowania fizycznego i sportu
Zespołowe gry sportowe i ich uwarunkowania

W ramach projektu **Wielkie Granie ponad granicami PL- SK**

- Wybrane metody diagnostyki i kształtowania zdolności motorycznych w zespołowych grach sportowych
 - Gry zespołowe w kształtowaniu kondycji i postaw prozdrowotnych młodzieży szkolnej

Patronat naukowy:

JM Rektor PWSZ w Krosnie, prof. dr hab. Janusz Gruchała

Dziekan Wydziału Wychowania Fizycznego Uniwersytetu Rzeszowskiego, prof. dr hab. Kazimierz Obodyński

Dziekan Wydziału Sportu Uniwersytetu Preszowskiego, prof. dr hab. Jan Junger

Organizatorzy: Urząd Miasta Krosna, **4sport lab.**, Wydział Wychowania Fizycznego Uniwersytetu Rzeszowskiego, Instytut Kultury Fizycznej PWSZ w Krośnie

Współorganizatorzy: Podkarpacki OZPN, Federacja Związków Sportowych w Rzeszowie, MOSiR Krosno, Krośnieński OZPN

Termin: 17 marca 2012r. (sobota)

Miejsce: Sala wykładowa: Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej w Krośnie ul. K. Wielkiego 1 (obok rynku krośnieńskiego)
Hala: MOSiR ul. Bursaki

Uczestnicy: otrzymują certyfikaty udziału w kursokonferencji – wymagane wcześniejsze zgłoszenie: z.barabasz@pwsz.krosno.pl
- **pozostałe osoby** otrzymają certyfikaty pocztą email
Nauczyciele wf i trenerzy Krosna. Trenerzy Podkarpacia: koszykówki, siatkówki, piłki nożnej

Cel: Promocja celów prozdrowotnych w wychowaniu fizycznym
Popularyzacja wiedzy na temat diagnostyki w sporcie prowadzonej przez profesjonalne laboratorium **4sport lab.** oraz pracowników AWF w Krakowie, UR i PWSZ w Krośnie
Tematyka zajęć: Kształtowanie wytrzymałości i siły w zespołowych grach sportowych
Nauczanie unihokeja i piłki siatkowej na lekcjach wychowania fizycznego

Prelegenci:

1. prof. dr hab. Tomasz Gabryś oraz prof. dr hab. U. Szmatlan-Gabryś - AWF w Krakowie, eksperci PZPN, PZHL, PZN
2. prof. dr hab. Mariusz Ozimek- prodziekan AWF w Krakowie
3. dr Emilian Zadarko, dr Zbigniew Barabasz- WWF UR, PWSZ w Krośnie
4. dr Przepióra Aneta- WWF UR, instruktor, prezenter, szkoleniowiec fitness
5. dr Krzysztof Frączek- PWSZ w Krośnie
6. mgr Tomasz Demkowicz- trener kadry hokeja na lodzie U-18, Szkoła Mistrzostwa Sportowego
7. mgr Michał Garnys- współwłaściciel 4sport lab., trener przygotowania motorycznego MMA, KSW
8. mgr inż. Bronisław Baran- zastępca prezydenta Miasta Krosna

| | godz. | Prowadzący | | Treść |
|----|--------------------|---|--|--|
| 1 | 9.00-9.45 | T.Gabryś U. Szmatlan- Gabryś | wykład | Kształtowanie wytrzymałości w grach zespołowych –podst. zasady i kontrola |
| 2 | 9.45-10.30 | M. Garnys | wykład | Trening szybkościowo-siłowy w sporcie wyczynowym |
| 3 | 10.45-11.15 | E.Zadarko, Z.Barabasz | wykład | Promowanie aktywnego stylu życia jako element dbałości o zdrowie dzieci, młodzieży i cel współczesnego wychowania fizycznego |
| 4 | 11.15-11.35 | B. Baran | wykład | Pespektywy szkolnego wf i sportu - stan i zagrożenia |
| 5 | 11.35-12.00 | | | DYSKUSJA |
| | 12.00-12.30 | Przerwa obiadowa (dla uczestników nieodpłatnie: kawa, herbata, bigos itd.) | | |
| 6 | 12.30-14.00 | U. Szmatlan- Gabryś, T. Gabryś M.Ozimek M.Garnys Z. Barabasza E.Zadarko | Hala MOSiR ul. Bursaki (nowa) | 4sport lab. Diagnostyka w treningu wytrzymałościowym i siłowym w grach zespołowych Diagnostyka bieżąca w grach zespołowych Kontrola i znaczenie koordynacji ruchowej w sporcie |
| 7 | 14.00-14.30 | M.Garnys | Hala | Elementy sportów walki w rozgrzewce sportowej i wf. |
| 8 | 14.45-15.30 | A. Przepióra | Hala | Trening siły z wykorzystaniem taśm i piłek Thera-Band |
| 9 | 15.30-16.15 | T.Demkowicz | Hala | Gry i zabawy w nauczaniu i doskonaleniu unihokeja |
| 10 | 16.15-17.00 | K. Frączek | Hala | Nauczanie techniki i koordynacji w piłce siatkowej |

Organizatorzy: dr Zbigniew Barabasz (z.barabasz@pwsz.krosno.pl) , dr Emilian Zadarko