



**Lekkoatletyka**  
dla każdego!



Wydział Wychowania Fizycznego i Fizjoterapii  
Politechniki Opolskiej

**POLITECHNIKA OPOLSKA**  
**WYDZIAŁ WYCHOWANIA FIZYCZNEGO I FIZJOTERAPII**  
**oraz**  
**URZĄD MIASTA OPOLA,**  
**URZĄD MARSZAŁKOWSKI WOJEWÓDZTWA OPOLSKIEGO,**  
**OPOLSKI ZWIĄZEK LEKKIEJ ATLETYKI**  
**organizuje**

Konferencję metodyczno – szkoleniową  
dla trenerów i instruktorów oraz nauczycieli wychowania fizycznego

**SKOKI LEKKOATLETYCZNE**

W RAMACH PROGRAMU „LEKKOATLETYKA DLA KAŻDEGO!”

- Termin warsztatów:** 16 listopad 2019 (sobota)  
**Miejsce warsztatów:** Hala Sportowa ul. Prószkowska 76/9a, Opole, II Kampus PO  
**Koszt uczestnictwa:** 100 zł – wpłaty wyłącznie przelewem na rachunek Opolskiego Związku Lekkiej Atletyki nr rachunku: 56 2030 0045 1110 0000 0340 0790  
**Zgłoszenia:** Do 13 listopada, poprzez <https://forms.gle/NGFyHxJpqvtK9gN19>

**Program konferencji**

Godzina	Temat zajęć
8:00 - 8:45	Przybycie uczestników konferencji - potwierdzenie uczestnictwa
9:00 - 9:20	Przywitanie gości, wprowadzenie do tematyki konferencji – Rafał Tataruch, Janusz Trzepizur
9:20 - 10:30	Podstawy treningu dla dzieci i młodzieży w skokach lekkoatletycznych – Andrzej Lasocki
10:30 - 11:30	Analiza techniki i metodyka nauczania skoku wzwyż techniką flop – Bogumił Mańka
11:30 - 11:45	Przerwa kawowa
<b>Zajęcia praktyczne na hali</b>	
11:45 - 12:15	ABC skoków lekkoatletycznych, wykorzystanie ćwiczeń skocznościowych na lekcji WF i w treningu – Andrzej Saczko, Konrad Owczarek
12:15 - 13:15	Ćwiczenia w doskonaleniu techniki skoku w dal, najczęściej popełniane błędy i sposoby ich korygowania – Leszek Głowacki, Krzysztof Plaskota
13:15 - 14:15	Ćwiczenia w doskonaleniu techniki skoku wzwyż, najczęściej popełniane błędy i sposoby ich korygowania – Bogumił Mańka, Konrad Owczarek
14:15 - 14:30	Zakończenie konferencji i rozdanie certyfikatów

Organizatorzy Konferencji zapraszają do wzięcia udziału w kolejnej edycji konferencji szkoleniowo metodycznej realizowanych cyklicznie przez Wydział Wychowania Fizycznego i Fizjoterapii w Opole.

Tym razem tematyka organizowanych konferencji przeznaczona jest *dla nauczycieli wychowania fizycznego oraz instruktorów i trenerów lekkiej atletyki* poszukujących nowych, ciekawych rozwiązań dydaktycznych.

Zapraszamy uczestników do czynnego udziału w zajęciach pokazowych  
(prosimy o przyniesienie stroju sportowego).

**Każdy uczestnik konferencji otrzyma potwierdzenie uczestnictwa w formie certyfikatu.**  
**ZAPRASZAMY WSZYSTKICH ZAINTERESOWANYCH**



1919-2019



Współfinansowane  
przez Samorząd  
Województwa  
Opolskiego