



AGENDA 21 maja 2024

16:30 - 17:00

Podłączenie uczestników do strumieniowej transmisji internetowej / Powitanie osób uczestniczących stacjonarnie w sali konferencyjnej Folwarku Stara Winiarnia ul. Ogrodowa 2, 34-730 Mszana Dolna

17:00 **Powitanie**

Jerzy Suchodola - kierownik projektu, dyrektor SZKOŁY GÓRSKIEJ – Niepublicznej Placówki Kształcenia Ustawicznego

17:15 - 17:45 prezentacja filmowa i dyskusja **Propozycja 1: Życie jest jak jazda na rowerze, aby zachować równowagę, musisz się poruszać**

Ewa Kozak - instruktorka rekreacji ruchowej w specjalnościach fitness-nowoczesne formy gimnastyki i samoobrona, instruktorka systemu walki (w Podkarpackiej Szkole Krav Maga gdzie prowadziła kursy z samoobrony dla kobiet i dziewcząt), aktywna uczestniczka cyklicznych, specjalistycznych stażów bojowego systemu walki Combat 56. Na co dzień: oligofrenopedagog, nauczycielka fizyki i matematyki.

17:45 - 18:15 prezentacja filmowa i dyskusja **Propozycja 2: Równowaga a kontakt z innymi osobami – warto ćwiczyć w grupie**

Mateusz Sławewski – absolwent Wydziału Wychowania Fizycznego Uniwersytetu Rzeszowskiego, nauczyciel wf, instruktor rekreacji ruchowej w specjalnościach: narciarstwo zjazdowe, pływanie, survival, instruktor dyscypliny sportu narciarstwo alpejskie i rugby oraz trener rugby, ratownik wodny. Inicjator sekcji rugby, powołanej przy UKS Gorce 04.03.2004 roku. Trener Klubu Sportowego Błyskawica w rugby i narciarstwie alpejskim.

18:15 - 18:45 Prezentacja filmowa i dyskusja

Propozycja 3: Nasze dzieci – rozwijajmy równowagę najmłodszych, zarówno mniej sprawnych, jak i utalentowanych

Zbigniew Stachura - absolwent krakowskiej AWF, nauczyciel wf od 41 lat, instruktor rekreacji ruchowej w specjalnościach narciarstwo zjazdowe i tenis. Radny Rady Miejskiej w Mszanie Dolnej.

18:45 - 19:00 Przerwa

19:00 - 19:30 Prezentacja filmowa i dyskusja

Propozycja 4: W górach równowaga to podstawa

Małgorzata Jaguszewska (po górach częściej biega niż chodzi) - absolwentka katowickiej AWF na kierunku wychowanie fizyczne i edukacja obronna. Instruktorka fitness i nordic walking. Od 10 lat ratownik górski. Trenerka sportów turystycznych Quechua Forclaz w Decathlon Polska. Prywatnie mama dwójki dzieci.

19:30 - 20:00 Prezentacja filmowa i dyskusja

Propozycja 5: Jak się nie da w plenerze, ćwiczymy w domu

Jerzy Suchodoła - absolwent krakowskiej AWF, instruktor sportu i rekreacji ruchowej w dyscyplinach: strzelectwo sportowe i strzelectwo bojowe, narciarstwo zjazdowe, wspinaczka skałkowa, survival, samoobrona i sporty walki. Założyciel i dyrektor Szkoły Górskiej.

Teresa Przybylska - instruktorka rekreacji ruchowej w narciarstwie zjazdowym i survivalu, instruktorka Polskiej Federacji Nordic Walking. Nauczycielka języka polskiego, menadżerka, specjalistka public relations.

20:00 **Zakończenie konferencji**

