

TENIS STOŁOWY – instruktor Iwona Magdalena Witkowska

Wiek	Wymagania	Zagadnienia ogólne, zamierzone efekty
<p>9-19 lat dziewczęta i chłopcy</p> <p>(12 osób w grupie)</p> <p>średniozaawansowane grupa 1 (13-17 lat) grupa 2 (9-14 lat)</p> <p>zaawansowana grupa 3 (12-18 lat)</p> <p>mistrzowska grupa 4 (14-19 lat)</p>	<p>Umiejętność przebijania piłki na stole. Umiejętność poruszania się przy stole.</p> <p><u>Sprawdzian:</u></p> <p>Test techniczny na dokładność i na czas (przez 30 sek.) po środku stołu.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Podstawy nauki tenisa stołowego: przyjmowanie prawidłowej postawy, nauka i doskonalenie podstawowych uderzeń gry. - Nauka elementów techniki i taktyki gry. - Poznanie przepisów gry. - Aktywny udział w imprezach sportowych na terenie placówki. - Przygotowanie do Mistrzostw Pracowni – turnieju podsumowującego rok szkolny. <p>EFEKTY: Wychowanek potrafi:</p> <ul style="list-style-type: none"> - wykonać podania półwolejem i podcięciem obustronnym, - przebić piłkę półwolejem obustronnym, - przebić piłkę podcięciem obustronnym, - wykorzystać nabyte umiejętności w grze na punkty na turniejach pracowni.
<p>grupa 1 poniedziałek 16.30 – 18.00; czwartek 16.35 – 17.20</p> <p>grupa 2 wtorek 16.55 – 18.25; czwartek 17.25 – 18.10</p> <p>grupa 3 wtorek 18.30 – 20.00; czwartek 18.15 – 19.45</p> <p>grupa 4 poniedziałek 18.05 – 19.35; środa 18.30 – 20.00; piątek 18.00 – 19.30</p>		

TENIS STOŁOWY – instruktor Patryk Turek

Wiek	Wymagania	Zagadnienia ogólne, zamierzone efekty
<p>6-14 lat dziewczeta i chłopcy</p> <p>(12 osób w grupie)</p> <p>początkujące grupa 5 (6-9 lat) grupa 6 (7-10 lat)</p> <p>początkująca/ średniozaawansowana grupa 7 (9-13 lat)</p> <p>średniozaawansowana grupa 8 (8-14 lat)</p> <p>mistrzowska grupa 9 (8-14 lat)</p>	<p>Umiejętność przebijania piłki na stole. Umiejętność poruszania się przy stole.</p> <p><u>Sprawdzian:</u></p> <p>Test techniczny na dokładność i na czas (przez 30 sek.) po środku stołu.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Podstawy nauki tenisa stołowego: przyjmowanie prawidłowej postawy, nauka i doskonalenie podstawowych uderzeń gry. - Nauka elementów techniki i taktyki gry. - Poznanie przepisów gry. - Aktywny udział w imprezach sportowych na terenie placówki. - Przygotowanie do Mistrzostw Pracowni – turnieju podsumowującego rok szkolny. <p>EFEKTY: Wychowanek potrafi:</p> <ul style="list-style-type: none"> - wykonać podania półwolejem i podcięciem obustronnym, - przebić piłkę półwolejem obustronnym, - przebić piłkę podcięciem obustronnym, - wykorzystać nabyte umiejętności w grze na punkty na turniejach pracowni.
<p>grupa 5 wtorek 14.30 – 15.15; piątek 14.45 – 15.30</p> <p>grupa 6 środa 14.30 – 15.15; piątek 15.35 – 16.20</p> <p>grupa 7 wtorek 15.20 – 16.50; środa 15.20 – 16.50</p> <p>grupa 8 czwartek 15.00 – 16.30; sobota 09.30 – 11.00</p> <p>grupa 9 środa 16.55 – 18.25; piątek 16.25 – 17.55; sobota 11.05 – 12.35</p>		

SZERMIERKA - instruktor Sebastian Koziejowski

Wiek	Wymagania	Zagadnienia ogólne, zamierzone efekty
<p>7 – 19 lat dziewczęta i chłopcy</p> <p>grupy początkujące (16-23 osoby) grupa 1 (8-12 lat) grupa 2 (7-11 lat)</p> <p>grupa zaawansowana (16 osób) grupa 3 (10-15 lat) grupa 4 (12-15 lat)</p> <p>grupa mistrzowska (12 osób) grupa 5 (12- 19 lat)</p>	<p>Zainteresowanie sportami walki (szermierką). Dobra koordynacja ruchowa.</p> <p><u>Sprawdzian:</u></p> <p>Test sprawnościowy na czas – bieg 4 x 10 metrów z przenoszeniem klocków.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Podstawy nauki szermierki (fiolet): przyjmowanie postawy szermierczej, nauka i doskonalenie kroków szermierczych w przód i w tył oraz wypadu szermierczego. - Nauka podstawowych działań szermierczych (natarcia, obrona). - Gry i zabawy ruchowe . - Przygotowanie do „Pierwszego Kroku Szermierczego” i „Mistrzostw Pracowni w Szermierce” – turniej kończący rok szkolny. - Przygotowanie do udziału w zawodach: okręgowych, ogólnopolskich i międzynarodowych. <p>EFEKTY:</p> <p><u>Grupy podstawowe</u> – przygotowanie do udziału w „Pierwszym Kroku Szermierczym”. Wychowanek zna podstawowe zasady walki szermierczej na florety potrafi obchodzić się ze sprzętem szermierczym elektrycznym, wychowanek potrafi wykonać ukłon szermierczy. Poprawa ogólnej motoryki ruchu.</p> <p><u>Grupy zaawansowane</u> – przygotowanie do udziału w zawodach okręgowych, wychowanek zna ogólne zasady walki szermierczej na florety i potrafi posługiwać się komendami obowiązującymi w walce. Poprawa sprawności fizycznej.</p> <p><u>Grupa mistrzowska</u> – przygotowanie do udziału w zawodach ogólnopolskich i międzynarodowych, wychowanek potrafi wykonać natarcie proste i pojedyncze z wyboru tempa, wychowanek zna ogólne zasady walki szermierczej na florety i potrafi posługiwać się komendami obowiązującymi w walce (potrafi analizować proste działania) wychowanek potrafi naprawić przewód osobisty, zna budowę broni i jej zasady działania. Ogólna poprawa sprawności fizycznej.</p>
<p>grupa 1 wtorek 14.30 – 15.15; czwartek 18.00 – 18.45</p> <p>grupa 2 środa 18.00 – 18.45; piątek 14.30 – 15.15</p> <p>grupa 3 wtorek 15.20 – 16.50; piątek 15.20 – 16.05; sobota 9.50 – 10.35</p> <p>grupa 4 środa 18.50 – 20.20; sobota 8.15 – 9.45</p> <p>grupa 5 wtorek 16.55 – 18.25; czwartek 18.50 – 20.20; piątek 16.10 – 17.40</p>		

GRY ZESPOŁOWE - instruktor Adam Zawiasa

Wiek	Wymagania	Zagadnienia ogólne, zamierzone efekty
<p>6-18 lat dziewczęta i chłopcy</p> <p>(16-25 osób w grupie)</p> <p>grupy początkujące grupa 1 (6 -8 lat) grupa 2 (7-10 lat) grupa 3 (8-12 lat) grupa 4 (10-15 lat) grupa 5 (13-18 lat)</p>	<p>Zainteresowanie piłką nożną, koszykówką, piłką ręczną, siatkówką, unihokejem, itd.</p> <p><u>Sprawdzian:</u></p> <p>Slalom z prowadzeniem piłki nogą na czas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Kształtowanie sprawności ogólnej. - Rozwijanie koordynacyjnych zdolności motorycznych. - Nauczanie podstawowych elementów technicznych i taktycznych z zakresu poszczególnych gier zespołowych. - Wdrażanie do aktywnego udziału w imprezach sportowych poprzez uczestnictwo w zawodach i wspólne kibicowanie. <p>EFEKTY: Wychowanek:</p> <ul style="list-style-type: none"> - poprawi swoją sprawność fizyczną, - rozwinie poszczególne cechy motoryczne, - zdobędzie podstawowe umiejętności techniczno-taktyczne obejmujące gry zespołowe, - będzie brał udział w zawodach sportowych.
<p>grupa 1 poniedziałek 14.30 – 15.15 ; czwartek 15.00 – 15.45</p> <p>grupa 2 poniedziałek 15.20 – 16.50; środa 14.50 – 16.20</p> <p>grupa 3 poniedziałek 16.55 – 18.25; czwartek 15.50 – 17.20</p> <p>grupa 4 poniedziałek 18.30 – 20.00; środa 16.25 – 17.55</p> <p>grupa 5 wtorek 18.30 – 20.00; piątek 17.45 – 19.15</p>		

FITNESS - instruktor Aleksandra Włodarczyk

Wiek	Wymagania	Zagadnienia ogólne, zamierzone efekty
<p style="color: blue;">10-19 lat dziewczęta</p> <p>grupy początkujące (16-32 osób)</p> <p>grupa 1 (10-15 lat) grupa 2 (13-19 lat)</p> <p>grupy średniozaawansowane (16-25 osób)</p> <p>grupa 3 (13-19 lat) grupa 4 (13-19 lat)</p> <p>grupa zaawansowana (12 osób) grupa 5 (13-19 lat)</p>	<p>Zainteresowanie ćwiczeniami fitness.</p> <p><u>Sprawdzian:</u></p> <p>grupa młodsza 10-15 lat:</p> <ul style="list-style-type: none"> - szybkość; - skoczność; - gibkość; - wykonanie fragmentu choreografii - fitness. <p>grupa starsza 13-20 lat:</p> <ul style="list-style-type: none"> - bieg w miejscu, - przysiady w rozkroku, - skład do wyskoku, - praca kolan w podporze przodem, - pompki. 	<ul style="list-style-type: none"> - Kształtowanie sprawności ogólnej. - Nauka oraz doskonalenie różnorodnych form fitness: TBC, ABF, STEP, Cardio, Fit Ball, Dance fitness, trening obwodowy, elementy cross fit, Tabata. - Nauka i doskonalenie techniki ćwiczeń gibkościowych - stretching. - Nauka i doskonalenie różnorodnych ćwiczeń aerobowych i siłowych. Elementy: gimnastyki oraz gimnastyki korekcyjnej. - Nauka i doskonalenie tworzenia układów fitness. - Wdrażanie do aktywnego spędzania czasu wolnego poprzez wspólny udział w imprezach o charakterze prozdrowotnym m.in. maratony fitness, Sportowy Dzień Otwarty. - Przekazywanie informacji na temat zdrowego odżywiania i zdrowego stylu życia. <p>EFEKTY: Wychowanki potrafią prawidłowo wykonać:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2 ćwiczenia wzmacniające i gibkościowe, - 3 podstawowe kroki fitness.
<p style="color: blue;">grupa 1 środa 15.30 – 17.00; piątek 16.20 – 17.05</p> <p style="color: blue;">grupa 2 poniedziałek 16.50 – 18.20; piątek 17.10 – 17.55</p> <p style="color: blue;">grupa 3 wtorek 16.50 – 18.20; środa 17.55 – 18.40</p> <p style="color: blue;">grupa 4 poniedziałek 18.30 – 20.00; środa 18.45 – 19.30</p> <p style="color: blue;">grupa 5 wtorek 18.25 – 19.10; środa 17.05 – 17.50; piątek 18.00 – 19.30</p>		

KULTURYSTYKA - instruktor Sławomir Maciejewski

Wiek	Wymagania	Zagadnienia ogólne, zamierzone efekty
<p>10-19 lat dziewczęta i chłopcy (12 osób w grupie)</p>	<p>Zainteresowanie sportami siłowymi i sylwetkowymi, chęć doskonalenia swojego ciała,</p> <p><u>Sprawdzian:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Skłony do przodu na ławce skośnej, - Podciąganie na drążku, - Pompki na podpórkach, <p>Stopień trudności sprawdzianu uzależniony od liczby zainteresowanych osób oraz poziomu ich wytrenowania</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Wszechstronny rozwój fizyczny (cechy motoryczne). - Praca nad poprawą i doskonaleniem własnej sylwetki. - Osiągnięcie harmonijnego i proporcjonalnego wyglądu całego ciała. - Systematyczna praca nad wzrostem siły i masy mięśniowej, redukcją tkanki tłuszczowej. - Nauka różnorodnych form treningowych i ćwiczeń (aerobowych oraz siłowych). - Nabywanie wiedzy teoretycznej i praktycznej na temat sportów siłowych, metodyki treningu Kulturystycznego, diety i sportowego sposobu odżywiania. - Rozwijanie zainteresowań w zakresie kulturystyki i wszelkiej aktywności ruchowej. <p>EFEKTY: Uczestnicy:</p> <ul style="list-style-type: none"> - znają przeznaczenie maszyn i przyrządów treningowych stosowanych w kulturystyce i sportach siłowych, - potrafią w sposób prawidłowy technicznie, wykonać ćwiczenia ze swoich programów treningowych dostosowanych do poziomu zaawansowania treningowego oraz możliwości fizycznych, - znają zasady treningowe Joe Weidera i je stosują, - potrafią w sposób bezpieczny i efektywny trenować samodzielnie kulturystykę na poziomie odpowiednim do nabytej wiedzy i umiejętności - znają zasady bezpiecznego treningu, potrafią stosować asekurację oraz samo asekurację - znają podstawowe zasady żywieniowe
<p style="text-align: center;"> grupa 1 poniedziałek 17.00 – 18.30; wtorek 17.00 – 17.45 grupa 2 poniedziałek 18.35 – 19.20; czwartek 17.00 – 18.30 grupa 3 wtorek 17.50 – 19.20; czwartek 18.35 – 19.20 </p>		