

TENIS STOŁOWY – instruktor Iwona Magdalena Witkowska

Wiek	Wymagania	Zagadnienia ogólne, zamierzone efekty
9-19 lat dziewczęta i chłopcy (12 osób w grupie) średniozaawansowane grupa 1 (13-18 lat) grupa 2 (9-14 lat) zaawansowana grupa 3 (12-18 lat) mistrzowska grupa 4 (14-19 lat)	Umiejętność przebijania piłki na stole. Umiejętność poruszania się przy stole. <u>Sprawdzian:</u> Test techniczny na dokładność i na czas (przez 30 sek.) po środku stołu.	- 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. EFEKTY: Wychowanek potrafi: - wykonać podania półwolejem i podcięciem obustronnym, - przebić piłkę półwolejem obustronnym, - przebić piłkę podcięciem obustronnym, - wykorzystać nabyte umiejętności w grze na punkty na turniejach pracowni.
grupa 1 poniedziałek 16.30 – 18.00; czwartek 16.35 – 17.20 grupa 2 wtorek 16.55 – 18.25; czwartek 17.25 – 18.10 grupa 3 wtorek 18.30 – 20.00; czwartek 18.15 – 19.45 grupa 4 poniedziałek 18.05 – 19.35; środa 18.30 – 20.00; piątek 18.00 – 19.30		

TENIS STOŁOWY – instruktor Patryk Turek

Wiek	Wymagania	Zagadnienia ogólne, zamierzone efekty
6-16 lat dziewczęta i chłopcy (12 osób w grupie) początkujące grupa 5 (6-9 lat) grupa 6 (7-11 lat) początkująca/ średniozaawansowana grupa 7 (8-13 lat) średniozaawansowana grupa 8 (8-15 lat) mistrzowska grupa 9 (8-16 lat)	Umiejętność przebijania piłki na stole. Umiejętność poruszania się przy stole. <u>Sprawdzian:</u> Bieg wahadłowy 4x10m (gr.5,6) Test techniczny na dokładność i na czas (przez 30 sek.) po środku stołu.	- 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. EFEKTY: Wychowanek potrafi: - wykonać podania półwolejem i podcięciem obustronnym, - przebić piłkę półwolejem obustronnym, - przebić piłkę podcięciem obustronnym, - wykorzystać nabyte umiejętności w grze na punkty na turniejach pracowni.
grupa 5 wtorek 14.30 – 15.15; piątek 14.45 – 15.30 grupa 6 środa 14.30 – 15.15; piątek 15.35 – 16.20 grupa 7 wtorek 15.20 – 16.50; środa 15.20 – 16.50 grupa 8 czwartek 15.00 – 16.30; sobota 09.30 – 11.00 grupa 9 środa 16.55 – 18.25; piątek 16.25 – 17.55; sobota 11.05 – 12.35		

SZERMIERKA - instruktor Sebastian Koziejowski

Wiek	Wymagania	Zagadnienia ogólne, zamierzone efekty
8 – 19 lat dziewczęta i chłopcy grupy początkujące (16-23 osoby) grupa 1 (8-11 lat) grupa 2 (8-12 lat) grupa zaawansowana (16 osób) grupa 3 (10-15 lat) grupa 4 (12-15 lat) grupa mistrzowska (12 osób) grupa 5 (12- 19 lat)	Zainteresowanie sportami walki (szermierką). Dobra koordynacja ruchowa. <u>Sprawdzian:</u> Test sprawnościowy na czas – bieg 4 x 10 metrów z przenoszeniem klocków. Ocena techniki podstawowych elementów pracy nóg szermierczej, ocena znajomości zasłon.	- Podstawy nauki szermierki (florety): 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. EFEKTY: <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. <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. <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.
grupa 1 środa 17.40 – 15.15; piątek 14.45 – 15.30 grupa 2 wtorek 14.50 – 15.35; czwartek 17.45 – 18.30 grupa 3 wtorek 15.40 – 17.10; piątek 15.35 – 16.20; sobota 10.10 – 10.55 grupa 4 środa 18.30 – 20.00; sobota 08.35 – 10.05 grupa 5 wtorek 17.15 – 18.45; czwartek 18.35 – 20.05; piątek 16.25 – 17.55		

GRY ZESPOŁOWE - instruktor Adam Zawiasa

Wiek	Wymagania	Zagadnienia ogólne, zamierzone efekty
7-18 lat dziewczęta i chłopcy (16-25 osób w grupie) grupy początkujące grupa 1 (7-9 lat) grupa 2 (10-13 lat) grupa 3 (14-18 lat)	Zainteresowanie piłką nożną, koszykówką, piłką ręczną, siatkówką, unihokejem, itd. <u>Sprawdzian:</u> Slalom z prowadzeniem piłki nogą na czas.	- 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. EFEKTY: Wychowanek: - poprawi swoją sprawność fizyczną, - rozwinie poszczególne cechy motoryczne, - zdobędzie podstawowe umiejętności techniczno-taktyczne obejmujące gry zespołowe, - będzie brał udział w zawodach sportowych.
grupa 1 poniedziałek 15.30 – 16.15; czwartek 15.20 – 16.05 grupa 2 poniedziałek 16.20 – 17.05; czwartek 16.10 – 17.40 grupa 3 poniedziałek 17.40 – 19.10; piątek 18.15 – 19.45		

FITNESS - instruktor Aleksandra Włodarczyk

Wiek	Wymagania	Zagadnienia ogólne, zamierzone efekty
9-19 lat dziewczęta 13-19 lat chłopcy (tylko grupa 5) grupy początkujące (16-25 osób - dziewczęta) grupa 1 (9-12 lat) grupa 2 (10-13 lat) grupy średniozaawansowane (16-25 osób - dziewczęta) grupa 3 (12-15 lat) grupa 4 (13-17 lat) grupa zaawansowana (12 osób – dziewczęta+chłopcy) grupa 5 (13-19 lat)	Zainteresowanie ćwiczeniami fitness. <u>Sprawdzian:</u> grupa młodsza 9-13 lat: - szybkość; - skoczność; - gibkość; - wykonanie fragmentu choreografii fitness. grupa starsza 13-19 lat: - bieg w miejscu, - przysiady w rozkroku, - składowisko do wyskoku, - praca kolan w podporze przodem, - pompki.	- 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. EFEKTY: Uczestnicy potrafią prawidłowo wykonać: - 2 ćwiczenia wzmacniające i gibkościowe, - 3 podstawowe kroki fitness.
grupa 1 wtorek 15.00 – 15.45; piątek 15.00 – 16.30 grupa 2 poniedziałek 15.45 – 16.30; środa 15.00 – 16.30 grupa 3 wtorek 16.00 – 17.30; środa 17.05 – 17.50 grupa 4 poniedziałek 16.50 – 18.20; środa 17.55 – 18.40 grupa 5 poniedziałek 18.30 – 20.00; wtorek 17.35 – 18.20; środa 18.45 – 19.30		

KULTURYSTYKA - instruktor Sławomir Maciejewski

Wiek	Wymagania	Zagadnienia ogólne, zamierzone efekty
13-19 lat dziewczęta i chłopcy (12 osób w grupie)	Zainteresowanie sportami siłowymi i sylwetkowymi, chęć doskonalenia swojego ciała, <u>Sprawdzian:</u> - Skłony do przodu na ławce skośnej, - Podciąganie na drążku, - Pompki na podpórkach, Stopień trudności sprawdzianu uzależniony od liczby zainteresowanych osób oraz poziomu ich wytrenowania	- 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). - Przekazywanie informacji na temat zdrowego odżywiania i zdrowego stylu życia. - Rozwijanie zainteresowań w zakresie kulturystyki i wszelkiej aktywności ruchowej. EFEKTY: Uczestnicy: - 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.
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		