

PRACOWNIA SPORTU I REKREACJI

TENIS STOŁOWY

Instruktorzy **I. Magdalena Witkowska, Patryk Turek**

Wiek	Wymagania	Zagadnienia ogólne, zamierzone efekty
6 – 19 lat dziewczęta i chłopcy (12 osób w grupie) Grupa 1 10 – 14 lat początkująca - kontynuująca Grupa 2 11 – 16 lat średnio zaawansowana Grupa 3 10 – 18 lat zaawansowana Grupa 4 13 – 19 lat mistrzowska Grupa 5 6 – 9 lat Grupa 6 7 – 13 lat początkujące Grupa 7 10 – 15 lat średnio zaawansowana Grupa 8 9 – 16 lat zaawansowana Grupa 9 9 – 18 lat mistrzowska	- Umiejętność przebijania piłki na stole. - Umiejętność poruszania się przy stole. Sprawdzian: Bieg wahadłowy 4 x 10 m + gra na stole (gr. 5, 6) Sprawdzian: Test techniczny na dokładność i na czas: jak największa ilość naprzemiennego odbicia (bekhend-forhend) w ciągu 30 sek. pośrodku stołu (gr. 1,2,7) Sprawdzian: Umiejętność gry wszystkimi uderzeniami (półwolej obustronny, topspin obustronny, podcięcie obustronne, strzał obustronny, zmiana ustawienia). (gr. 3,4,8,9)	- Podstawy nauki tenisa stołowego: przyjmowanie prawidłowej postawy, nauka i doskonalenie podstawowych uderzeń gry. - Gry i zabawy ruchowe. Poznanie przepisów gry. - Nauka i doskonalenie elementów techniki złożonej. - Rozwój świadomości taktycznej i umiejętność kierowania całą grą, dostosowanie się do zmian - Rozwój silnej i poprawa słabej strony gry - Przygotowanie do udziału w zawodach: warszawskich, wojewódzkich i ogólnopolskich. EFEKTY: <u>Grupy podstawowe</u> – przygotowanie do udziału w Grand Prix PM. - Uczestnik zna podstawowe uderzenia gry, potrafi przyjąć prawidłową postawę przy stole, zna przepisy gry. - Potrafi wykorzystać nabyte umiejętności w grze na punkty na turniejach pracowni. <u>Grupy zaawansowane</u> – przygotowanie do udziału w zawodach warszawskich. - Uczestnik rozwinął silną stronę gry. - Potrafi określić indywidualny system gry. - Potrafi zagrać elementy techniki złożonej. <u>Grupy mistrzowskie</u> – przygotowanie do udziału w zawodach wojewódzkich i ogólnopolskich. - Zawodnik potrafi dostosować się do różnych przeciwników i warunków gry. - Nabył umiejętności łączenia uderzeń. - Rozwój wszechstronności zawodnika. - Optymalizacja indywidualnego stylu gry.

I.Magdalena Witkowska mwitkowska@pm.waw.pl	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
GRUPA 1 początkująca 10 – 14 lat	16.30 – 18.00 Hala sportowa					
GRUPA 2 średniozaawansowana 11 – 16 lat		16.55 – 18.25 Hala sportowa			15.00 – 16.30 Hala sportowa	
GRUPA 3 zaawansowana 10 – 18 lat	18.05 – 19.35 Hala sportowa			16.55 – 18.25 Hala sportowa		
GRUPA 4 mistrzowska 13 – 19 lat		18.30 – 20.00 Hala sportowa	18.30 – 20.00 Hala sportowa	18.30 – 20.00 Hala sportowa		

Patryk Turek pturek@pm.waw.pl	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
GRUPA 5 początkująca 6 – 9 lat		14.30 – 15.15 Hala sportowa			16.35 – 17.20 Hala sportowa	
GRUPA 6 początkująca 7 – 13 lat			14.30 – 15.15 Hala sportowa		17.25 – 18.10 Hala sportowa	
GRUPA 7 średniozaawansowana 10 – 15 lat		15.20 – 16.50 Hala sportowa	15.20 – 16.50 Hala sportowa			
GRUPA 8 zaawansowana 9 – 16 lat				15.20 – 16.50 Hala sportowa		9.30 – 11.00 Hala sportowa
GRUPA 9 mistrzowska 9 – 18 lat			16.55 – 18.25 Hala sportowa		18.15 – 19.45 Hala sportowa	11.05 – 12.35 Hala sportowa

Wiek	Wymagania	Zagadnienia ogólne, zamierzone efekty
8 – 19 lat dziewczęta i chłopcy Grupa 1 8 – 11 lat początkująca (23 osoby w grupie) Grupa 2 8 – 12 lat początkująca - kontynuująca (18 osób w grupie) Grupa 3 10 – 15 lat Grupa 4 10 – 15 lat zaawansowane (16 osób w grupie) Grupa 5 12 – 19 lat mistrzowska (12 osób w grupie)	· Zainteresowanie sportami walki (szermierką). · Dobra koordynacja ruchowa. Sprawdzian: Test sprawnościowy na czas - bieg 3 x 4, 5, 6 m z przenoszeniem piłeczek. Sprawdzian: Ocena techniki podstawowych elementów szermierczej pracy nóg, 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”. Uczestnik zna podstawowe zasady walki szermierczej na florety, potrafi obchodzić się ze sprzętem szermierczym elektrycznym, potrafi wykonać ukłon szermierczy. Poprawa ogólnej motoryki ruchu. <u>Grupy zaawansowane</u> – przygotowanie do udziału w zawodach okręgowych. Uczestnik 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. · Uczestnik potrafi wykonać natarcie proste i pojedyncze z wyboru tempa, · zna ogólne zasady walki szermierczej na florety i potrafi posługiwać się komendami obowiązującymi w walce (potrafi analizować proste działania), · potrafi naprawić przewód osobisty, · zna budowę broni i jej zasady działania. · Ogólna poprawa sprawności fizycznej.

Sebastian Koziejowski skozejowski@pm.waw.pl	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
GRUPA 1 początkująca 8 – 11 lat			17.30 – 18.15 Sala sportowa II p.		15.10 – 15.55 Sala sportowa II p.	
GRUPA 2 początkująca 8 – 12 lat		14.50 – 15.35 Sala sportowa II p.		17.40 – 18.25 Sala sportowa II p.		
GRUPA 3 zaawansowana 10 – 15 lat		15.40 – 17.10 Sala sportowa II p.			16.00 – 17.30 Sala sportowa II p.	
GRUPA 4 zaawansowana 10 – 15 lat			18.20 – 19.50 Sala sportowa II p.			9.15 – 10.45 Sala sportowa II p.
GRUPA 5 mistrzowska 12 – 19 lat		17.15 – 18.45 Sala sportowa II p.		18.30 – 20.00 Sala sportowa II p.	17.35 – 19.05 Sala sportowa II p.	

Wiek	Wymagania	Zagadnienia ogólne, zamierzone efekty
9 – 19 lat dziewczęta 15 – 19 lat chłopcy (tylko grupy 4 i 5)) Grupa 1 9 – 13 lat początkująca dziewczęta (16 - 25 osób w grupie) Grupa 2 12 – 15 lat średniozaawansowana Dziewczęta (16 osób w grupie) Grupa 3 14 – 19 lat średniozaawansowana Dziewczęta + chłopcy (16-25 osób w grupie) Grupa 4 15 – 19 lat mistrzowska dziewczęta + chłopcy (16 - 25 osób w grupie) Grupa 5 15 - 19 lat KALISTENIKA początkująca dziewczęta + chłopcy (12 - 16 osób w grupie)	· Zainteresowanie sportem, aktywnym spędzaniem czasu wolnego. · Umiejętność pracy w zespole. · Chęć doskonalenia sprawności fizycznej. Sprawdzian ruchowy <u>grupa młodszą 9 – 13 lat:</u> · Przysiady · Pompki damskie · Brzuszki · Deska · Bieg w miejscu <u>Grupa starsza 14 – 19 lat:</u> · Bieg w miejscu, · Nożyce pionowe · Skład do wyskoku · Praca kolan w podporze przodem · Pompki	· Uczestnicy kształtują sprawność ogólną. · Uczą się oraz doskonalą różnorodne formy fitness. · Uczą się i doskonalą techniki ćwiczeń gibkościowych, aerobowych oraz siłowych. · Poznają elementy gimnastyki oraz gimnastyki korekcyjnej. · Poznają elementy kalisteniki · Samodzielnie tworzą choreografię fitness, rozwijają sprawność ruchową oraz poszerzają wiedzę z zakresu pracy nad własnym ciałem. EFEKTY: · Większa sprawność fizyczna uczestnika, wzrost wydolności oraz wytrzymałości organizmu, a także przyrost masy mięśniowej i wysmuklenie sylwetki. · Poprawna technika wykonywanych ćwiczeń wzmacniających i stretchingowych. Udział w imprezach okolicznościowych o charakterze sportowym.

Aleksandra Włodarczyk awlodarczyk@pm.waw.pl	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
GRUPA 1 początkująca 9 – 13 lat		15.15 – 16.45 Mała sala sportowa III p.				
GRUPA 2 średniozaawansowana 12 – 15 lat		16.50 – 18.20 Mała sala sportowa III p.				
GRUPA 3 średniozaawansowana 14 – 19 lat	16.50 – 18.20 Mała sala sportowa III p.					
GRUPA 4 mistrzowska 15 – 19 lat	18.30 – 20.00 Mała sala sportowa III p.					
GRUPA5 początkująca Kalistenika 15 – 19 lat		18.25 – 19:55 Mała sala sportowa III p.				

Wiek	Wymagania	Zagadnienia ogólne, zamierzone efekty
13 – 19 lat (12 osób w grupie, dziewczęta i chłopcy) Grupa 1, 2, 3 średniozaawansowana Grupa 4 zaawansowana	· Zainteresowanie sportami siłowymi i sylwetkowymi · Zainteresowanie różnymi formami aktywności ruchowej · Chęć doskonalenia własnej sylwetki, muskulatury ciała. · Gotowość do systematycznych i regularnych treningów siłowych Sprawdzian: · Skłony do przodu na ławce skośnej. · Podciąganie na drążku · Pompki na podpórkach.	· Wszechstronny rozwój fizyczny (cechy motoryczne). · Poprawa ogólnej sprawności fizycznej. · Poprawa oraz stałe doskonalenie 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 (trening kardio, trening funkcjonalny, trening siłowy, trening kulturystyczny). · Nabywanie wiedzy teoretycznej i praktycznej na temat sportów siłowych, metodyki treningu kulturystycznego, diety i sportowego sposobu odżywiania. · Udział w pokazach kulturystycznych w ramach imprez pałacowych. · Dla zainteresowanych rozwijanie zainteresowań w zakresie wszelkiej aktywności ruchowej tj.: - turystyki kajakowej, - turystyki pieszej, - bushcraftu, - survivalu. EFEKTY: · Uczestnicy potrafią prawidłowo technicznie wykonać wszystkie ćwiczenia ze swoich programów treningowych (dostosowanych do indywidualnych możliwości i poziomu zaawansowania), · Uczestnicy potrafią bezpiecznie i efektywnie trenować kulturystykę na poziomie odpowiednim do nabytej wiedzy i umiejętności, znają zasady treningowe i żywieniowe. · Uczestnicy są sprawni fizycznie. · Uczestniczą w zawodach wewnętrznych oraz imprezach pałacowych. · Uczestniczą w spływach kajakowych i rajdach pieszych. · Uczestnicy potrafią radzić sobie w sytuacjach trudnych i ekstremalnych.

Sławomir Maciejewski <u>smaciejewski@pm.waw.pl</u>	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
GRUPA 1 średniozaawansowana 13 – 19 lat	16.55 – 17.40 Siłownia (s. 465)		16.55 – 18.25 Siłownia (s. 465)			
GRUPA 2 średniozaawansowana 13 – 19 lat	17.40 – 18.25 Siłownia (s. 465)		18.30 – 20.00 Siłownia (s. 465)			
GRUPA 3 średniozaawansowana 13 – 19 lat	18.30 – 19.15 Siłownia (s. 465)			16.55 – 18.25 Siłownia (s. 465)		
GRUPA 4 zaawansowana 13 - 19 lat	19.15 – 20.00 Siłownia (s.465)			18.30 – 20.00 Siłownia (s. 465)		

Wiek	Wymagania	Zagadnienia ogólne, zamierzone efekty
7 – 19 lat dziewczęta i chłopcy Grupa 1 7-14 lat średniozaawansowana (12 osób w grupie) Grupa 2 10-19 lat zaawansowana (12 osób w grupie) Grupa 3 7-19 lat mistrzowska (12 osób w grupie) Grupa 4 7-15 lat średniozaawansowana (12 osób w grupie)	· Zainteresowanie jazdą na rolkach. · Posiadanie własnych rolek, kasku i ochraniaczy. Sprawdzian (dla wszystkich grup): ocena techniki jazdy do przodu i hamowania	· Nauka i doskonalenie podstawowych elementów jazdy, padów i różnych technik hamowania. · Nauka elementów freestyle slalom i jazdy miejskiej. · Gry i zabawy ruchowe. · Kształtowanie wytrzymałości i koordynacji. · Przygotowanie do zawodów pracownianych. · Przygotowanie do pokazów. EFEKTY: <u>Grupa podstawowa</u> – Uczestnik potrafi wykonać prawidłowy upadek, 1 trik slalomowy oraz zademonstrować jedną z techniki hamowania. <u>Grupa średniozaawansowana</u> – Przygotowanie do udziału w pokazach. · Uczestnik potrafi wykonać prawidłowy upadek, 2 triki jazdy slalomowej oraz zademonstrować 2 techniki hamowania. <u>Grupa zaawansowana</u> – Przygotowanie do udziału w pokazach. · Uczestnik potrafi zademonstrować 3 techniki hamowania. · Uczestnik potrafi wykonać 3 triki jazdy slalomowej i 2 triki jazdy miejskiej

Joanna Łukaszewicz jlukaszewicz@pm.waw.pl	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
GRUPA 1 średniozaawansowana 7 – 14 lat			15.00 – 16.30 Sala sportowa II p.		15.00 – 15.45 Mała sala sportowa III p.	
GRUPA 2 zaawansowana 10 – 19 lat			17.30 – 19.00		17.25 – 18.10 Siłownia (s. 465)	11.50 – 12.35 Sala sportowa II p.
GRUPA 3 mistrzowska 7 – 19 lat			16.40 – 17.25 Sala sportowa II p.		18.15 – 19.00 Siłownia (s. 465)	12.40 – 14.10 Sala sportowa II p.
GRUPA 4 średniozaawansowana 7 – 15 lat					15.50 – 16.35 Mała sala sportowa III p. 16.35 – 17.20 Siłownia (s. 465)	10.15 – 11.45 Sala sportowa II p.

Wiek	Wymagania	Zagadnienia ogólne, zamierzone efekty
6 – 16 lat Dziewczęta i chłopcy grupa 1 8 – 10 lat grupa 2 9 – 12 lat grupa 3 12 – 16 lat grupa 4 6 – 7 lat grupy początkujące (16 - 20 osób w grupie)	· Zainteresowanie grami i zabawami sportowymi · Umiejętność pracy w zespole · Dobra koordynacja ruchowa <u>Sprawdzian:</u> GR 4 – pokonanie prostego toru przeszkód na czas GR 1,2 – bieg wahadłowy z przekładaniem piłeczek na czas GR 3 – bieg po kopercie na czas	· Kształtowanie sprawności ogólnej. · Rozwijanie zdolności motorycznych i koordynacyjnych poprzez gry i zabawy sportowe · Rozwijanie zainteresowania aktywnością ruchową poprzez udział w grach i zabawach ruchowych rzutnych, bieżnych i rekreacyjnych (ringo, zbijak, serw i bieg) · Rozwijanie pozytywnych emocji, umiejętność radzenia sobie z porażką i zwycięstwem, przestrzeganie zasad fair play · Nauczanie podstawowych elementów technicznych i taktycznych z zakresu różnych gier zespołowych (koszykówka, siatkówka, piłka ręczna, piłka nożna, unihokej). · Wdrażanie do aktywnego udziału w imprezach sportowych. EFEKTY: · poprawi swoją sprawność fizyczną, · rozwinie poszczególne cechy motoryczne, · zdobędzie podstawowe umiejętności techniczno-taktyczne obejmujące gry i zabawy sportowe.

Sebastian Giedroń sgiedroic@pm.waw.pl	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
GRUPA 1 początkująca 8 – 10 lat	16.55 – 18.25 Sala sportowa II p.					
GRUPA 2 początkująca 9 – 12 lat	18.30 – 20.00 Sala sportowa II p.			15.20 – 16.05 Sala sportowa II p		
GRUPA 3 początkująca 12 – 16 lat				16.10 – 17.40 Sala sportowa II p		
GRUPA 4 początkująca 6 – 7 lat	15.20 -16.50 Sala sportowa II p.			14.30 - 15.15 Sala sportowa II p.		