

PRACOWNIA SPORTU I REKREACJI

TENIS STOŁOWY

instruktorzy: **Magdalena Witkowska i Patryk Turek**

Wiek	Wymagania	Zagadnienia ogólne, zamierzone efekty
<p>6 – 19 lat dziewczęta i chłopcy (12 osób w grupie)</p> <p>grupy początkująca/średniozaawansowana</p> <p>grupa 1 (13-18 lat) średniozaawansowane</p> <p>grupa 2 (9-14 lat) zaawansowana</p> <p>grupa 3 (12-18 lat) mistrzowska</p> <p>grupa 4 (13-19 lat)</p> <p>początkujące</p> <p>grupa 5 (6-9 lat)</p> <p>grupa 6 (7-11 lat) początkująca/średniozaawansowana</p> <p>grupa 7 (8-13 lat) średniozaawansowana</p> <p>grupa 8 (8-15 lat) mistrzowska</p> <p>grupa 9 (8-16 lat)</p>	<p>Umiejętność przebijania piłki na stole. Umiejętność poruszania się przy stole.</p> <p><u>Sprawdzian:</u> Bieg wahadłowy 4x10m (gr.5,6)</p> <p><u>Sprawdzian:</u> Test techniczny na dokładność i na czas (przez 30 sek.) po środku stołu. (gr. 1,2,7)</p> <p><u>Sprawdzian:</u> Umiejętność gry wszystkimi uderzeniami (półwolej obustronny, topspin obustronny, podcięcie obustronne, strzał obustronny, zmiana ustawienia). (gr. 3,4,8,9)</p>	<p>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 Grand Prix PM Przygotowanie do udziału w zawodach: warszawskich, wojewódzkich i ogólnopolskich</p> <p>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, nie dopuszczenie do pojawienia się wyraźnej słabej strony Optymalizacja indywidualnego stylu gry.</p>

Magdalena Witkowska KIEROWNIK PRACOWNI mwitkowska@pm.waw.pl	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
GRUPA 1 13 – 18 lat	16.30 – 18.00 Hala sportowa			16.45 – 17.30 Hala sportowa		
GRUPA 2 9 – 14 lat		16.55-18.25 Hala sportowa		17.35 – 18.20 Hala sportowa		
GRUPA 3 12 – 18 lat		18.30 – 20.00 Hala sportowa		18.25 – 19.55 Hala sportowa		
GRUPA 4 13 – 19 lat	18.05 – 19.35 Hala sportowa		18.30 – 20.00 Hala sportowa		18.00 – 19.30 Hala sportowa	
Patryk Turek pturek@pm.waw.pl						
GRUPA 5 6 – 9 lat		14.30-15.15 Hala sportowa			14.45-15.30 Hala sportowa	
GRUPA 6 7 – 11 lat			14.30-15.15 Hala sportowa		15.35-16.20 Hala sportowa	
GRUPA 7 8 – 13 lat		15.20-16.50 Hala sportowa	15.20-16.50 Hala sportowa			
GRUPA 8 8 – 15 lat				15.00-16.30 Hala sportowa		9.30-11.00 Hala sportowa
GRUPA 9 8 – 16 lat			16.55-18.25 Hala sportowa		16.25-17.55 Hala sportowa	11.05-12.35 Hala sportowa

SZERMIERKA

instruktor **Sebastian Koziejowski**

Wiek	Wymagania	Zagadnienia ogólne, zamierzone efekty
<p>8 – 19 lat dziewczęta i chłopcy</p> <p>grupa początkująca (23 osoby w grupie) grupa 1 (8-11 lat)</p> <p>grupa początkująca - kontynuująca (18 osób w grupie) grupa 2 (8-12 lat)</p> <p>grupy zaawansowane (16 osób w grupie) grupa 3 (10-15 lat) grupa 4 (12-15 lat)</p> <p>grupa mistrzowska (12 osób w grupie) grupa 5 (15- 19 lat)</p>	<p>Zainteresowanie sportami walki (szermierką). Dobra koordynacja ruchowa.</p> <p><u>Sprawdzian:</u> Test sprawnościowy na czas - bieg 3 x 4,5,6 metrów z przenoszeniem piłeczek.</p> <p><u>Sprawdzian:</u> Ocena techniki podstawowych elementów pracy nóg szermierczej, ocena znajomości zasłon.</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”. Uczestnik zna podstawowe zasady walki szermierczej na florety potrafi obchodzić się ze sprzętem szermierczym elektrycznym, wychowanek potrafi wykonać ukłon szermierczy. Poprawa ogólne 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 ogólna 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>

Sebastian Koziejowski skoziejowski@pm.waw.pl	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
GRUPA 1 8 – 11 lat			17.40-18.25 Sala sportowa II p.		14.45-15.30 Sala sportowa II p.	
GRUPA 2 8 – 12 lat		14.50-15.35 Sala sportowa II p.		17.45-18.30 Sala sportowa II p.		
GRUPA 3 10 – 15 lat		15.40-17.10 Sala sportowa II p.			15.35-16.20 Sala sportowa II p.	10.10-10.55 Sala sportowa II p.
GRUPA 4 12 – 15 lat			18.30-20.00 Sala sportowa II p.			8.35-10.05 Sala sportowa II p.
GRUPA 5 15 – 19 lat		17.15-17.45 Sala sportowa II p.		18.30-20.05 Sala sportowa II p.	16.25-17.55 Sala sportowa II p.	

FITNESS

Instruktor **Aleksandra Włodarczyk**

Wiek	Wymagania	Zagadnienia ogólne, zamierzone efekty
<p>9 – 19 lat dziewczęta 13 – 19 lat chłopcy (tylko grupa zaawansowana)</p> <p>grupa 1 (9 – 12 lat) grupa 2 (10 – 13 lat) w grupie początkująca (dziewczęta) 16-25 osób</p> <p>grupa 3 (12 – 15 lat) grupa 4 (13 – 17 lat) w grupie średniozaawansowanej (dziewczęta) 16 - 25 osób</p> <p>grupa 5 (13-19 lat) grupa zaawansowana (dziewczęta + chłopcy) 12 - 16 osób</p>	<p>Zainteresowanie sportem, aktywnym spędzaniem czasu wolnego. Umiejętność pracy w zespole, chęć doskonalenia sprawności fizycznej.</p> <p>Sprawdzian ruchowy grupa młodszą 8-13 lat:</p> <ul style="list-style-type: none">- szybkość;- skoczność;- gibkość;- wykonanie fragmentu choreografii fitness. <p>grupa starsza 13-19 lat:</p> <ul style="list-style-type: none">- bieg w miejscu,- przysiady w rozkroku,- składowanie do wyskoku,- praca kolan w podporze przodem, pompki.	<p>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. Samodzielnie tworzą choreografię fitness, rozwijają sprawność ruchową oraz poszerzają wiedzę z zakresu pracy nad własnym ciałem.</p> <p>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.</p>

Aleksandra Włodarczyk awlodarczyk@pm.waw.pl	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
GRUPA 1 9 – 12 lat		16:00-16:45 Mała sala sportowa III p.	15:00-16:30 Mała sala sportowa III p.			
GRUPA 2 10 – 13 lat	16:50-18:20 Mała sala sportowa III p.		16:50-17:35 Siłownia (sala 465)			
GRUPA 3 12 – 15 lat		16:45-18:15 Mała sala sportowa III p.	17:40-18:25 Siłownia (sala 465)			
GRUPA 4 13 – 19 lat	18:30-20:00 Mała sala sportowa III p.		18:30-20:00 Siłownia (sala 465) + Mała sala sportowa III p.			

KULTURYSTYKA

Instruktor **Sławomir Maciejewski**

Wiek	Wymagania	Zagadnienia ogólne, zamierzone efekty
13 – 19 lat (12 osób w grupie)	Zainteresowanie sportami siłowymi, chęć doskonalenia własnej sylwetki, muskulatury ciała, <u>Sprawdzian:</u> Skłony do przodu na ławce skośnej, Podciąganie na drążku, Pompki na podpórkach,	<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.- informacja o przeznaczeniu przyrządów treningowych stosowanych w kulturystyce- Rozwijanie zainteresowań w zakresie kulturystyki i wszelkiej aktywności ruchowej. EFEKTY: Uczestnicy: <ul style="list-style-type: none">- potrafią w sposób prawidłowy technicznie wykonać ćwiczenia ze swoich programów treningowych dostosowanych do poziomu zaawansowania treningowego oraz możliwości fizycznych,- potrafią w sposób bezpieczny i efektywny trenować samodzielnie kulturystykę na poziomie odpowiednim do nabytej wiedzy i umiejętności- znają podstawowe zasady żywieniowe.

Sławomir Maciejewski smaciejewski@pm.waw.pl	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
GRUPA 1 13 – 19 lat	17.00 – 18.30 Siłownia (sala 465)	17.00 – 17.45 Siłownia (sala 465)				
GRUPA 2 13 – 19 lat	18.35 – 19.20 Siłownia (sala 465)			17.00 – 18.30 Siłownia (sala 465)		
GRUPA 3 13 – 19 lat		17.50 – 19.20 Siłownia (sala 465)		18.35 – 19.20 Siłownia (sala 465)		

GRY ZESPOŁOWE

Instruktor **Adam Zawiasa**

Wiek	Wymagania	Zagadnienia ogólne, zamierzone efekty
<p>7 – 18 lat dziewczęta i chłopcy</p> <p>grupy początkujące grupa 1 (7 – 9 lat) grupa 2 (10 – 13lat) grupa 3 (14 – 18 lat)</p> <p>(16 - 25 osób w grupie)</p>	<p>Zainteresowanie piłką nożną, koszykówką, piłką ręczną, siatkówką, unihokejem, itd.</p> <p><u>Sprawdzian:</u> 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,- będzie potrafił sędziować

Adam Zawiasa azawiasa@pm.waw.pl	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
GRUPA 1 7– 9 lat	16.35 – 17.20 Sala sportowa II p.			15.20– 16.05 Sala sportowa II p.		
GRUPA 2 10 – 13 lat	17.25 – 18.10 Sala sportowa II p.			16.10 – 17.40 Sala sportowa II p.		
GRUPA 3 14 – 18 lat	18.15 – 19.45 Sala sportowa II p.				18.15 – 19.45 Sala sportowa II p.	

Rolki

instruktor **Joanna Łukaszewicz**

Wiek	Wymagania	Zagadnienia ogólne, zamierzone efekty
7 – 19 lat dziewczęta i chłopcy grupa początkująca (12 osób w grupie) Grupa 1 (7-12 lat) Grupa 1a (7-12 lat) grupa początkująca (12 osób w grupie) Grupa 2 (11-19 lat) Grupa średniozaawansowana (12 osób w grupie) Grupa 3 (10-19 lat)	Zainteresowanie jazdą na rolkach; posiadanie własnych rolek, kasku i ochraniaczy. <u>Sprawdzian</u> grupy początkujące: ocena techniki jazdy do przodu i hamowania grupa średniozaawansowana: ocena techniki jazdy do przodu, do tyłu i hamowania	<ul style="list-style-type: none">- 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 ; freestyle slalom;- przygotowanie do zawodów zewnętrznych. EFEKTY: <u>Grupy podstawowe</u> - przygotowanie do udziału w zawodach freestyle slalom. Uczestnik potrafi wykonać prawidłowy upadek oraz zademonstrować dwie techniki hamowania. Uczestnik potrafi wykonać 2 triki slalomowe. <u>Grupa średniozaawansowana</u> - przygotowanie do udziału w zawodach freestyle slalom. Przygotowanie do udziału w pokazach. Uczestnik wykonać prawidłowy upadek oraz 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 7 – 12 lat			15.00-15.45 Sala sportowa II p.		15.00-15.45 Mała sala sportowa III p.	
GRUPA 1a 7 – 12 lat					15.50-16.35 Mała sala sportowa III p. 16.35-17.20 Siłownia (sala 465)	11.00-11.45 Sala sportowa II p.
GRUPA 2 11 – 19 lat			17.30-18.15		17.25-18.10 Siłownia (sala 465)	11.50-12.35 Sala sportowa II p.
GRUPA 3 10 – 19 lat			16.40-17.25 Sala sportowa II p.		18.15-19.00 Siłownia (sala 465)	12.40-14.10 Sala sportowa II p.