

PRACOWNIA SPORTU I REKREACJI

TENIS STOŁOWY

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

Wiek	Wymagania	Zagadnienia ogólne, zamierzone efekty
<p>6 – 19 lat dziewczęta i chłopcy (12 osób w grupie)</p> <p>Grupa 1 10 – 13 lat początkująca</p> <p>Grupa 2 11 – 15 lat średniozaawansowana</p> <p>Grupa 3 10 – 18 lat zaawansowana</p> <p>Grupa 4 11 – 18 lat mistrzowska</p> <p>Grupa 5 6 – 9 lat Grupa 6 7 – 13 lat początkujące</p> <p>Grupa 7 8 – 15 lat średniozaawansowana</p> <p>Grupa 8 8 – 18 lat zaawansowana</p> <p>Grupa 9 8 – 18 lat mistrzowska</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Umiejętność przebijania piłki na stole. · Umiejętność poruszania się przy stole. <p>Sprawdzian: Bieg wahadłowy 4 x 10 m + gra na stole (gr. 1, 5, 6)</p> <p>Sprawdzian: Test techniczny na dokładność i na czas (przez 30 sek.) pośrodku stołu (gr. 2,7)</p> <p>Sprawdzian: Umiejętność gry wszystkimi uderzeniami (półwolej obustronny, topspin obustronny, podcięcie obustronne, strzał obustronny, zmiana ustawienia). (gr. 3,4,8,9)</p>	<ul style="list-style-type: none"> · 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>EFEKTY: <u>Grupy podstawowe</u> – przygotowanie do udziału w Grand Prix PM.</p> <ul style="list-style-type: none"> · 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. <p><u>Grupy zaawansowane</u> – przygotowanie do udziału w zawodach warszawskich.</p> <ul style="list-style-type: none"> · Uczestnik rozwinął silną stronę gry. · Potrafi określić indywidualny system gry. · Potrafi zagrać elementy techniki złożonej. <p><u>Grupy mistrzowskie</u> – przygotowanie do udziału w zawodach wojewódzkich i ogólnopolskich.</p> <ul style="list-style-type: none"> · Zawodnik potrafi dostosować się do różnych przeciwników i warunków gry. · Nabył umiejętności łączenia uderzeń. · Rozwój wszechstronności zawodnika, niedopuszczenie do pojawienia się wyraźnej słabej strony. <p>Optymalizacja indywidualnego stylu gry.</p>

I.Magdalena Witkowska mwitkowska@pm.waw.pl	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
GRUPA 1 10 – 13 lat	16.30 – 18.00 Hala sportowa					
GRUPA 2 11 – 15 lat		16.55-18.25 Hala sportowa			15.00 – 16.30 Hala sportowa	
GRUPA 3 10 – 18 lat	18.05 – 19.35 Hala sportowa			16.55 – 18.25 Hala sportowa		
GRUPA 4 11 – 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 6 – 9 lat		14.30-15.15 Hala sportowa			16.35-17.20 Hala sportowa	
GRUPA 6 7 – 13 lat			14.30-15.15 Hala sportowa		17.25-18.10 Hala sportowa	
GRUPA 7 8 – 15 lat		15.20-16.50 Hala sportowa	15.20-16.50 Hala sportowa			
GRUPA 8 8 – 18 lat				15.20-16.50 Hala sportowa		9.30-11.00 Hala sportowa
GRUPA 9 8 – 18 lat			16.55-18.25 Hala sportowa		18.15-19.45 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 1 8 – 11 lat początkująca (23 osoby w grupie)</p> <p>Grupa 2 8 – 12 lat początkująca - kontynuująca (18 osób w grupie)</p> <p>Grupa 3 10 – 15 lat Grupa 4 10 – 15 lat zaawansowane (16 osób w grupie)</p> <p>Grupa 5 14 – 19 lat mistrzowska (12 osób w grupie)</p>	<ul style="list-style-type: none">· Zainteresowanie sportami walki (szermierką).· Dobra koordynacja ruchowa. <p>Sprawdzian: Test sprawnościowy na czas - bieg 3 x 4, 5, 6 m z przenoszeniem piłeczek.</p> <p>Sprawdzian: Ocena techniki podstawowych elementów szermierczej pracy nóg, ocena znajomości zasłon.</p>	<ul style="list-style-type: none">· 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. <p>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.</p> <ul style="list-style-type: none">· 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 skoziejowski@pm.waw.pl	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
GRUPA 1 8 – 11 lat			17.30 – 18.15 Sala sportowa II p.		15.10 – 15.55 Sala sportowa II p.	
GRUPA 2 8 – 12 lat		14.50 – 15.35 Sala sportowa II p.		17.40 – 18.25 Sala sportowa II p.		
GRUPA 3 10 – 15 lat		15.40 – 17.10 Sala sportowa II p.			16.00 – 17.30 Sala sportowa II p.	
GRUPA 4 10 – 15 lat			18.20 – 19.50 Sala sportowa II p.			9.15 – 10.45 Sala sportowa II p.
GRUPA 5 14 – 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.	

FITNESS

Instruktor **Aleksandra Włodarczyk**

Wiek	Wymagania	Zagadnienia ogólne, zamierzone efekty
<p>9 – 19 lat dziewczęta 15 – 19 lat chłopcy (tylko grupa średniozaawansowana i zaawansowana)</p> <p>grupa 1 9 – 12 lat grupa 2 10 – 13 lat początkująca dziewczęta (16 - 25 osób w grupie)</p> <p>grupa 3 12 – 15 lat grupa 4 14 – 17 lat średniozaawansowana dziewczęta + chłopcy (16 - 25 osób w grupie)</p> <p>grupa 5 15 - 19 lat zaawansowana dziewczęta + chłopcy (12 - 16 osób w grupie)</p>	<ul style="list-style-type: none">· Zainteresowanie sportem, aktywnym spędzaniem czasu wolnego.· Umiejętność pracy w zespole.· Chęć doskonalenia sprawności fizycznej. <p>Sprawdzian ruchowy <u>grupa młodszą 8 – 13 lat:</u></p> <ul style="list-style-type: none">· Przysiady· Pompki damskie· Brzuszki· Deska· Bieg w miejscu <p><u>Grupa starsza 14 – 19 lat:</u></p> <ul style="list-style-type: none">· Bieg w miejscu,· Nożyce pionowe· Skład do wyskoku· Praca kolan w podporze przodem· Pompki	<ul style="list-style-type: none">· 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>EFEKTY:</p> <ul style="list-style-type: none">· 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 9 – 12 lat		16.00 - 16.45 Mała sala sportowa III p.		17.30 - 18.15 Mała sala sportowa III p.		
GRUPA 2 10 – 13 lat			15.00 -16.30 Mała sala sportowa III p			
GRUPA 3 12 – 15 lat		16.45 - 18.15 Mała sala sportowa III p.	16.50 -17.35 Siłownia (sala 465)			
GRUPA 4 14 – 17 lat	16.50 - 18.20 Mała sala sportowa III p.		17.40 - 18.25 Siłownia (sala 465)			
GRUPA 5 15 – 19 lat	18.30 - 20.00 Mała sala sportowa III p.		18.30 – 19.15 Siłownia (sala 465)	18.20 -19.50 Mała sala sportowa III p.		

KULTURYSTYKA

Instruktor **Sławomir Maciejewski**

Wiek	Wymagania	Zagadnienia ogólne, zamierzone efekty
13 – 19 lat (12 osób w grupie)	<ul style="list-style-type: none">· Zainteresowanie sportami siłowymi oraz aktywnością ruchową.· Chęć doskonalenia własnej sylwetki, muskulatury ciała. <p>Sprawdzian:</p> <ul style="list-style-type: none">· 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 stałym 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 (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.· Rozwijanie zainteresowań w zakresie kulturystyki i wszelkiej aktywności ruchowej (np. turystyki kajakowej). <p>EFEKTY:</p> <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 treningowe i 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>8 – 18 lat Dziewczęta i chłopcy</p> <p>grupa 1 8 – 10 lat grupa 2 11 – 13 lat grupa 3 14 – 18 lat grupy początkujące</p> <p>(16 - 25 osób w grupie)</p>	<ul style="list-style-type: none"> Zainteresowanie piłką nożną, koszykówką, piłką ręczną, siatkówką, unihokejem itp. <p>Sprawdzian: 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:</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 8 – 10 lat	15.20 – 16.50 Sala sportowa II p.					
GRUPA 2 11 – 13 lat	16.55 – 18.25 Sala sportowa II p.			15.20 – 16.05 Sala sportowa II p		
GRUPA 3 14 – 18 lat	18.30 – 20.00 Sala sportowa II p.			16.10 – 17.40 Sala sportowa II p		

ROLKI

Instruktor **Joanna Łukaszewicz**

Wiek	Wymagania	Zagadnienia ogólne, zamierzone efekty
<p>7 – 19 lat dziewczęta i chłopcy</p> <p>Grupa 1 7-13 lat początkująca (12 osób w grupie)</p> <p>Grupa 2 10-19 lat średniozaawansowana (12 osób w grupie)</p> <p>Grupa 3 7-19 lat zaawansowana (12 osób w grupie)</p> <p>Grupa 4 7-13 lat początkująca (12 osób w grupie)</p>	<ul style="list-style-type: none">· Zainteresowanie jazdą na rolkach.· Posiadanie własnych rolek, kasku i ochraniaczy. <p>Sprawdzian (dla wszystkich grup):</p> <p>ocena techniki jazdy do przodu i hamowania</p>	<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.· Przygotowanie do pokazów. <p>EFEKTY:</p> <p><u>Grupa podstawowa</u> – Uczestnik potrafi wykonać prawidłowy upadek, 1 trik slalomowy oraz zademonstrować jedną z technik hamowania.</p> <p><u>Grupa średniozaawansowana</u> – Przygotowanie do udziału w pokazach.</p> <ul style="list-style-type: none">· Uczestnik potrafi wykonać prawidłowy upadek, 2 triki jazdy slalomowej oraz zademonstrować 2 techniki hamowania. <p><u>Grupa zaawansowana</u> – Przygotowanie do udziału w pokazach.</p> <ul style="list-style-type: none">· 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 7 – 13 lat			15.00-16.30 Sala sportowa II p.		15.00-15.45 Mała sala sportowa III p.	
GRUPA 2 10 – 19 lat			17.30-19.00		17.25-18.10 Siłownia (sala 465)	11.50 -12.35 Sala sportowa II p.
GRUPA 3 7 – 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.
GRUPA 4 7 – 13 lat					15.50-16.35 Mała sala sportowa III p. 16.35-17.20 Siłownia (sala 465)	10.15-11.45 Sala sportowa II p.