

FITNESS

Aleksandra Włodarczyk awlodarczyk@pm.waw.pl

WIEK	BADANIE UZDOLNIEŃ KIERUNKOWYCH	OPIS ZAJĘĆ
10 – 19 lat dziewczęta 15 – 19 lat chłopcy	Grupa początkująca: • przysiady • pompki damskie • brzuszki • deska • bieg w miejscu	Kształtowanie sprawności ogólnej. Nauka oraz doskonalenie: różnorodnych form fitness, techniki ćwiczeń gibkościowych – stretching, ćwiczeń aerobowych i siłowych oraz gimnastyki ogólnorozwojowej oraz gimnastyki korekcyjnej. Przekazywanie informacji na temat zdrowego odżywiania i zdrowego stylu życia. Wdrażanie do aktywnego spędzania czasu wolnego poprzez wspólny udział w imprezach o charakterze prozdrowotnym.
	Grupa początkująca (kalisteniczna): • podciągnięcia na drążku • stanie na rękach • pompki	Kształtowanie sprawności ogólnej. Nauka oraz doskonalenie podstaw elementów kalistenicznych oraz praca z własną masą ciała. Wdrażanie do aktywnego spędzania czasu wolnego poprzez wspólny udział w imprezach o charakterze prozdrowotnym. Przekazywanie informacji na temat zdrowego odżywiania i zdrowego stylu życia.
	Grupy średnio zaawansowane i zaawansowane: • bieg w miejscu, • brzuszki • przysiad - wyskok, • deska, • pompki.	Kształtowanie sprawności ogólnej. Nauka oraz doskonalenie: różnorodnych form fitness, techniki ćwiczeń gibkościowych – stretching, ćwiczeń aerobowych i siłowych. Tworzenie układów fitness. Elementy gimnastyki korekcyjnej i gimnastyki ogólnorozwojowej. Wdrażanie do aktywnego spędzania czasu wolnego poprzez wspólny udział w imprezach o charakterze prozdrowotnym. Przekazywanie informacji na temat zdrowego odżywiania i zdrowego stylu życia.
	Efekty: ▪ Podniesienie sprawności fizycznej, zwiększenie masy mięśniowej, poprawa kondycji oraz koordynacji ruchowej. ▪ Poprawna technika wykonywanych ćwiczeń. ▪ Umiejętność samodzielnego doboru ćwiczeń na wybrane grupy mięśniowe zarówno z własną masą ciała jak i z różnego rodzaju przyborami i przyrządami. ▪ Umiejętność współpracy w grupie. ▪ Możliwość poznania różnorodnych form zajęć fitness z wykorzystaniem rozmaitego sprzętu.	

FITNESS		PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
GRUPY POCZĄTKUJĄCE							
GRUPA 1	10 – 14 lat		15.20 – 16.50 Mała sala sportowa III p.				
A. Włodarczyk							
GRUPA 3	15 – 19 lat	16.50 – 18.20 Mała sala sportowa III p.					
Kalistenika							
A. Włodarczyk							
GRUPY ŚREDNIO ZAAWANSOWANE							
GRUPA 2	12 – 16 lat		17.00 – 18.30 Mała sala sportowa III p.				
A. Włodarczyk							
GRUPY ZAAWANSOWANE							
GRUPA 4	15 – 19 lat	18.30 – 20.00 Mała sala sportowa III p.					
A. Włodarczyk							

GRY i ZABAWY SPORTOWE

Sebastian Giedroń sgiedroic@pm.waw.pl

WIEK	BADANIE UZDOLNIEŃ KIERUNKOWYCH	OPIS ZAJĘĆ
6 – 16 lat	Grupy początkujące: • pokonanie prostego toru przeszkód na czas (gr. 4) • bieg wahadłowy z przekładaniem piłeczek na czas (gr. 1,2) • bieg po kopercie z kozłowaniem piłki na czas (gr. 3)	Rozwijanie zdolności motorycznych i koordynacyjnych poprzez gry i zabawy sportowe. Nauka podstawowych elementów technicznych i taktycznych z zakresu różnych gier zespołowych (koszykówka, siatkówka, piłka ręczna, piłka nożna, unihokej). Rozwijanie pozytywnych emocji, umiejętności współpracy w grupie, umiejętności radzenia sobie z porażką i zwycięstwem, przestrzeganie zasady fair play. Rozwijanie zainteresowania aktywnością fizyczną poprzez udział w grach i zabawach sportowych.
	Efekty: ▪ Poprawi swoją sprawność fizyczną i poszczególne cechy motoryczne. ▪ Poprawi swoją koordynację wzrokowo-ruchową. ▪ Zdobędzie podstawowe wiadomości i umiejętności z zakresu gier i zabaw sportowych. ▪ Zdobędzie podstawowe umiejętności techniczno-taktyczne obejmujące gry i zabawy sportowe. ▪ Pozna podstawowe przepisy gier i zabaw sportowych.	

GRY i ZABAWY SPORTOWE		PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
GRUPY POCZĄTKUJĄCE							
GRUPA 4 S. Giedroń	6 – 7 lat	16.50 – 17.35 Sala sportowa II p.			16.50 – 17.35 Sala sportowa II p./s. 329		
GRUPA 1 S. Giedroń	8 – 10 lat	17.40 – 18.25 Sala sportowa II p.					9.00 – 10.30 Sala sportowa II p.
GRUPA 2 S. Giedroń	9 – 12 lat	18.30 – 20.00 Sala sportowa II p.			17.40 – 18.25 Sala sportowa II p.		
GRUPA 3 S. Giedroń	12 – 16 lat				18.30 – 20.00 Sala sportowa II p.		

KULTURYSTYKA

Sławomir Maciejewski smaciejewski@pm.waw.pl

WIEK	BADANIE UZDOLNIEŃ KIERUNKOWYCH	OPIS ZAJĘĆ
13 – 19 lat	Grupy średnio zaawansowane: • skłony do przodu na ławce skośnej (max), • podciąganie na drążku (max), • pompki (max).	Nauka techniki wykonywania ćwiczeń kulturystycznych i siłowych. Nabywanie wiedzy o metodyce treningu kulturystycznego. Nabywanie wiedzy o sportowym odżywianiu.
	Grupy zaawansowane: • skłony do przodu na ławce skośnej (max), • podciąganie na drążku (max), • pompki (max).	Nauka nowych ćwiczeń kulturystycznych i techniki ich wykonywania. Pogłębianie wiedzy o metodyce treningu kulturystycznego. Bezpieczne i samodzielne wykonywanie treningów.
	Efekty: ▪ Wszechstronny i poprawa sprawności fizycznej. ▪ Osiągnięcie harmonijnego i proporcjonalnego wyglądu całego ciała. ▪ Systematyczna praca nad: - wzrostem siły i masy mięśniowej, - redukcją tkanki tłuszczowej. ▪ Udział w pokazach kulturystycznych w ramach imprez pałacowych.	

KULTURYSTYKA		PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
GRUPY ŚREDNIO ZAAWANSOWANE							
GRUPA 1 S. Maciejewski	13 – 19 lat	16.55 – 17.40 Siłownia (s. 465)		16.55 – 18.25 Siłownia (s. 465)			
GRUPA 2 S. Maciejewski	13 – 19 lat	17.40 – 18.25 Siłownia (s. 465)		18.30 – 20.00 Siłownia (s. 465)			
GRUPA 3 S. Maciejewski	13 – 19 lat	18.30 – 19.15 Siłownia (s. 465)			16.55 – 18.25 Siłownia (s. 465)		
GRUPY ZAAWANSOWANE							
GRUPA 4 S. Maciejewski	13 – 19 lat	19.15 – 20.00 Siłownia (s.465)			18.30 – 20.00 Siłownia (s. 465)		

ROLKI

Joanna Łukaszewicz jlukaszewicz@pm.waw.pl

WIEK

BADANIE UZDOLNIEŃ KIERUNKOWYCH

OPIS ZAJĘĆ

7 – 19 lat

Grupy średnio zaawansowane:

- ocena techniki jazdy do przodu i hamowania na wyznaczonym torze

Opanowanie prawidłowych wzorców ruchowych. Pogłębianie wiedzy z zakresu unihokeya na rolkach, freestyle slalomu, freesakte oraz skate crossa.

Grupy zaawansowane:

- ocena techniki jazdy do przodu, do tyłu hamowania i skręcania na wyznaczonym torze

Uczestnicy zajęć przygotowują się do udziału w zawodach oraz pokazach. Na zajęciach zdobywają szczegółową wiedzę i doskonałą umiejętności z zakresu jazdy szybkiej, freestyle slalomu, freeskate oraz skate crossa

Efekty:

- Uczestnicy zajęć pogłębiają umiejętności z zakresu freestyle slalom, freeskate oraz skate crossa.
- Uczestnicy dążą do doskonalenia swoich umiejętności ruchowych.
- Budowanie pewności siebie.
- Uczestnicy zajęć biorą udział w zawodach i pokazach.

ROLKI	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
GRUPY ŚREDNIO ZAAWANSOWANE						
GRUPA 1 J. Łukaszewicz 7 – 14 lat			15.00 – 16.30 Sala sportowa II p.		15.00 – 15.45 Mała sala sportowa III p.	
GRUPA 4 J. Łukaszewicz 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.
GRUPY ZAAWANSOWANE						
GRUPA 3 Mistrzowska J. Łukaszewicz 7 – 19 lat			16.40 – 17.25 Sala sportowa II p.		18.15 – 19.00 Siłownia (s. 465)/ Skate Cross	12.40 – 14.10 Sala sportowa II p.
GRUPA 2 J. Łukaszewicz 10 – 19 lat			17.30 – 19.00 Korytarz przy pływalni		17.25 – 18.10 Siłownia (s. 465)	11.50 – 12.35 Sala sportowa II p.

SURVIVAL		Sławomir Maciejewski smaciejewski@pm.waw.pl
WIEK	BADANIE UZDOLNIEŃ KIERUNKOWYCH	OPIS ZAJĘĆ
13 – 19 lat	Grupy początkujące: Rozmowa kwalifikacyjna	Nabywanie teoretycznych i praktycznych umiejętności z zakresu survivalu i bushcraftu. Wyjazdy terenowe (tzw. mini wyprawy). Wszechstronne szkolenia w bazie survivalowej w Ośrodku Pałacu Młodzieży w Pieczarkach k/Giżycka. Podnoszenie ogólnej sprawności fizycznej.
	Efekty: - Uczestnicy potrafią rozpalać ogniska przy użyciu krzesiwa, filtrować wodę, budować schronienia, organizować obozowiska. - Potrafią planować wyprawy i dobierać niezbędne wyposażenie. - Znają ofertę rynkową dotyczącą sprzętu i wyposażenia w survivalu i bushcraftcie. - Znają historię traperstwa.	

SURVIVAL	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
GRUPY POCZĄTKUJĄCE						
GRUPA 1 S. Maciejewski	13 – 19 lat				17.15 – 18.45 Ogród zimowy	

SZERMIERKA

Sebastian Koziejowski skoziejowski@pm.waw.pl

WIEK	BADANIE UZDOLNIEŃ KIERUNKOWYCH	OPIS ZAJĘĆ
8 – 19 lat	Grupy początkujące: Bieg wahadłowy na czas z przenoszeniem piłeczek	Uczestnicy uczą się i doskonalą podstawy pracy nóg szermierczej (kroki w przód i w tył, wypady, sunięcia, rzuty). Uczą się techniki posługiwania floretem (trzymanie broni, podstawowe zasłony, pchnięcia). Uczestnicy zapoznają się z podstawowymi działaniami szermierczymi (natarcia, obrona). Przygotowują się do pojedynków - poznają zasady walki i bezpiecznego zachowania się.
	Grupy średnio zaawansowane: - Wykonanie wybranych elementów technicznych na poziomie dobrym. - Natarcie wypadem i sunięciem. - Przyjmowanie zasłon: czwartej, szóstej i przeciw-szóstej.	Uczestnicy doskonalą umiejętności szermiercze poprzez ćwiczenia w parach i walki. Uczą się nowych elementów: zasłony dolne, okrężne, natarcia zwodzone. Poznają znaczenie taktyki podczas walki. Przygotowują się do udziału w zawodach na poziomie okręgowym. Uczestniczą w przygotowaniach do pokazów szermierczych.
	Grupa zaawansowana: - Wykonanie wybranych elementów technicznych na poziomie zawodniczym. - Natarcie wypadem, sunięciem i rzutem - Przyjmowanie zasłon podstawowych jak i ich łączenie.	Uczestnicy doskonalą umiejętności techniczno-taktyczne podczas ćwiczeń w parach, walk i ćwiczeń z instruktorem (strumień). Poznają zasłony: pierwszą i piątą. Uczą się działań takich jak przeciwtempo i „linia”. Doskonalą swoje umiejętności w sędziowaniu. Przygotowują się do zawodów na poziomie okręgowym, ogólnopolskim i międzynarodowym.
	Efekty: - Uczestnik zna podstawowe zasady bezpieczeństwa walki szermierczej na florety (grupy początkujące). - Uczestnik zna ogólne zasady walki szermierczej na florety i potrafi posługiwać się komendami obowiązującymi w walce (grupy średnio zaawansowane). - Uczestnik potrafi wykonać natarcie proste i pojedyncze z wyboru tempa, potrafi analizować proste działania. - Potrafi dostosować formę obrony pod przeciwnika (grupa zaawansowana). - Poprawa ogólnej sprawności fizycznej (wszystkie grupy).	

SZERMIERKA	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
GRUPY POZĄTKUJĄCE						
GRUPA 1 S. Koziejowski 8 – 10 lat		15.00 – 15.45 Sala sportowa II p.		16.55 – 17.40 Sala sportowa II p. /s. 329		
GRUPA 2 Kontynuująca S. Koziejowski 8 – 12 lat			17.30 – 18.15 Sala sportowa II p.		15.30 – 16.15 Sala sportowa II p.	
GRUPY ŚREDNIO ZAAWANSOWANE						
GRUPA 3 S. Koziejowski 10 – 15 lat		15.50 – 17.20 Sala sportowa II p.			16.20 – 17.50 Sala sportowa II p.	
GRUPA 4 S. Koziejowski 10 – 15 lat	15.20 – 16.50 Sala sportowa II p.		18.20 – 19.50 Sala sportowa II p.			
GRUPY ZAAWANSOWANE						
GRUPA 5 Mistrzowska S. Koziejowski 12 – 19 lat		17.25 – 18.55 Sala sportowa II p.		15.20 – 16.50 Sala sportowa II p.	18.00 – 19.30 Sala sportowa II p.	

TENIS STOŁOWY

Magdalena Witkowska mwitkowska@pm.waw.pl
 Patryk Turek pturek@pm.waw.pl

WIEK	BADANIE UZDOLNIEŃ KIERUNKOWYCH	OPIS ZAJĘĆ
6 – 19 lat	Grupy początkujące: - Bieg wahadłowy 4 x 10 m na czas (gr. 5) - Dokładność wykonania Jak najwięcej naprzemiennych odbić (bekhend-forhend) po środku stołu przez 30 sekund (gr. 1,6)	Nauka prawidłowej postawy oraz podstawowych uderzeń w tenisie stołowym. Zapoznanie się z przepisami. Przygotowanie do turnieju kończącego rok szkolny oraz Mistrzostw Warszawy.
	Grupy średnio zaawansowane: Dokładność wykonania Jak najwięcej naprzemiennych odbić (bekhend-forhend) po środku stołu przez 30 sekund (gr. 2,7)	Doskonalenie podstawowych uderzeń w tenisie stołowym. Poznawanie techniki i taktyki gry. Przygotowanie do turnieju kończącego rok szkolny oraz Mistrzostw Warszawy.
	Grupy zaawansowane: Uzyskanie 100% wyniku Umiejętność gry wszystkimi uderzeniami (półwolej obustronny, top-spin obustronny, przebiecie obustronne) na poziomie zawodniczym.	Doskonalenie techniki w zgodzie ze stylem gry. Rozwijanie umiejętności zmian i wszechstronności. Wzmacnianie mocnych stron oraz różnicowanie stylu gry. Przygotowanie do turniejów MZTS i PZTS.
	Efekty: - Uczestnik zna podstawowe uderzenia gry. - Potrafi wykorzystać nabyte umiejętności w grze na punkty. - Potrafi zagrać elementy techniki złożonej. - Potrafi dostosować się do różnych przeciwników i warunków gry. - Bierze udział w zawodach: wewnętrznych, warszawskich, wojewódzkich i ogólnopolskich.	

TENIS STOŁOWY		PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
GRUPY POCZĄTKUJĄCE							
GRUPA 5 P. Turek	6 – 9 lat		14.30 – 15.15 Hala sportowa			16.35 – 17.20 Hala sportowa	
GRUPA 6 P. Turek	9 – 13 lat			14.30 – 15.15 Hala sportowa		17.25 – 18.10 Hala sportowa	
GRUPA 1 M. Witkowska	10 – 14 lat	16.30 – 18.00 Hala sportowa					
GRUPY ŚREDNIO ZAAWANSOWANE							
GRUPA 7 P. Turek	11 – 16 lat		15.20 – 16.50 Hala sportowa	15.20 – 16.50 Hala sportowa			
GRUPA 2 M. Witkowska	11 – 16 lat		16.55 – 18.25 Hala sportowa			15.00 – 16.30 Hala sportowa	
GRUPY ZAAWANSOWANE							
GRUPA 8 P. Turek	9 – 17 lat				15.20 – 16.50 Hala sportowa		9.30 – 11.00 Hala sportowa
GRUPA 9 Mistrzowska P. Turek	9 – 18 lat			16.55 – 18.25 Hala sportowa		18.15 – 19.45 Hala sportowa	11.05 – 12.35 Hala sportowa
GRUPA 3 M. Witkowska	10 – 18 lat	18.05 – 19.35 Hala sportowa			16.55 – 18.25 Hala sportowa		
GRUPA 4 Mistrzowska M. Witkowska	13 – 19 lat		18.30 – 20.00 Hala sportowa	18.30 – 20.00 Hala sportowa	18.30 – 20.00 Hala sportowa		