

# PRACOWNIA SPORTU I REKREACJI

## TENIS STOŁOWY

Instruktorzy I. Magdalena Witkowska, Patryk Turek

Wiek	Wymagania	Zagadnienia ogólne, zamierzone efekty
<p><b>6 – 19 lat</b> dziewczęta i chłopcy (12 osób w grupie)</p> <p><b>Grupa 1</b> 10 – 13 lat początkująca</p> <p><b>Grupa 2</b> 11 – 15 lat średniozaawansowana</p> <p><b>Grupa 3</b> 10 – 18 lat zaawansowana</p> <p><b>Grupa 4</b> 13 – 18 lat mistrzowska</p> <p><b>Grupa 5</b> 6 – 10 lat <b>Grupa 6</b> 9 – 13 lat początkujące</p> <p><b>Grupa 7</b> 9 – 15 lat średniozaawansowana</p> <p><b>Grupa 8</b> 12 – 18 lat zaawansowana</p> <p><b>Grupa 9</b> 9 – 18 lat mistrzowska</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Umiejętność przebijania piłki na stole.</li> <li>Umiejętność poruszania się przy stole.</li> </ul> <p><b>Sprawdzian:</b> Bieg wahadłowy 4 x 10 m + gra na stole (gr. 1, 5, 6)</p> <p><b>Sprawdzian:</b> Test techniczny na dokładność i na czas (przez 30 sek.) pośrodku stołu (gr. 2,7)</p> <p><b>Sprawdzian:</b> 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"> <li>Podstawy nauki tenisa stołowego: przyjmowanie prawidłowej postawy, nauka i doskonalenie podstawowych uderzeń gry.</li> <li>Gry i zabawy ruchowe. Poznanie przepisów gry.</li> <li>Nauka i doskonalenie elementów techniki złożonej.</li> <li>Rozwój świadomości taktycznej i umiejętność kierowania całą grą, dostosowanie się do zmian</li> <li>Rozwój silnej i poprawa słabej strony gry</li> <li>Przygotowanie do Grand Prix PM</li> <li>Przygotowanie do udziału w zawodach: warszawskich, wojewódzkich i ogólnopolskich.</li> </ul> <p><b>EFEKTY:</b> <u>Grupy podstawowe</u> – przygotowanie do udziału w Grand Prix PM.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Uczestnik zna podstawowe uderzenia gry, potrafi przyjąć prawidłową postawę przy stole, zna przepisy gry.</li> <li>Potrafi wykorzystać nabyte umiejętności w grze na punkty na turniejach pracowni.</li> </ul> <p><u>Grupy zaawansowane</u> – przygotowanie do udziału w zawodach warszawskich.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Uczestnik rozwinął silną stronę gry.</li> <li>Potrafi określić indywidualny system gry.</li> <li>Potrafi zagrać elementy techniki złożonej.</li> </ul> <p><u>Grupy mistrzowskie</u> – przygotowanie do udziału w zawodach wojewódzkich i ogólnopolskich.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Zawodnik potrafi dostosować się do różnych przeciwników i warunków gry.</li> <li>Nabył umiejętności łączenia uderzeń.</li> <li>Rozwój wszechstronności zawodnika, niedopuszczenie do pojawienia się wyraźnej słabej strony.</li> <li>Optymalizacja indywidualnego stylu gry.</li> </ul>

<b>I.Magdalena Witkowska</b> <a href="mailto:mwitkowska@pm.waw.pl">mwitkowska@pm.waw.pl</a>	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
<b>GRUPA 1</b> początkująca <b>10 – 13 lat</b>	16.30 – 18.00 Hala sportowa					
<b>GRUPA 2</b> średniozaawansowana <b>11 – 15 lat</b>		16.55 – 18.25 Hala sportowa			15.00 – 16.30 Hala sportowa	
<b>GRUPA 3</b> zaawansowana <b>10 – 18 lat</b>	18.05 – 19.35 Hala sportowa			16.55 – 18.25 Hala sportowa		
<b>GRUPA 4</b> mistrzowska <b>13 – 18 lat</b>		18.30 – 20.00 Hala sportowa	18.30 – 20.00 Hala sportowa	18.30 – 20.00 Hala sportowa		

<b>Patryk Turek</b> <a href="mailto:pturek@pm.waw.pl">pturek@pm.waw.pl</a>	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
<b>GRUPA 5</b> początkująca <b>6 – 10 lat</b>		14.30 – 15.15 Hala sportowa			16.35 – 17.20 Hala sportowa	
<b>GRUPA 6</b> początkująca <b>9 – 13 lat</b>			14.30 – 15.15 Hala sportowa		17.25 – 18.10 Hala sportowa	
<b>GRUPA 7</b> średniozaawansowana <b>9 – 15 lat</b>		15.20 – 16.50 Hala sportowa	15.20 – 16.50 Hala sportowa			
<b>GRUPA 8</b> zaawansowana <b>12 – 18 lat</b>				15.20 – 16.50 Hala sportowa		9.30 – 11.00 Hala sportowa
<b>GRUPA 9</b> mistrzowska <b>9 – 18 lat</b>			16.55 – 18.25 Hala sportowa		18.15 – 19.45 Hala sportowa	11.05 – 12.35 Hala sportowa

Wiek	Wymagania	Zagadnienia ogólne, zamierzone efekty
<p><b>8 – 19 lat dziewczęta i chłopcy</b></p> <p><b>Grupa 1</b> 8 – 11 lat <b>początkująca</b> (23 osoby w grupie)</p> <p><b>Grupa 2</b> 8 – 12 lat <b>początkująca - kontynuująca</b> (18 osób w grupie)</p> <p><b>Grupa 3</b> 10 – 15 lat <b>Grupa 4</b> 10 – 15 lat <b>zaawansowane</b> (16 osób w grupie)</p> <p><b>Grupa 5</b> 12 – 19 lat <b>mistrzowska</b> (12 osób w grupie)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Zainteresowanie sportami walki (szermierką).</li> <li>· Dobra koordynacja ruchowa.</li> </ul> <p><b>Sprawdzian:</b> Test sprawnościowy na czas - bieg 3 x 4, 5, 6 m z przenoszeniem piłeczek.</p> <p><b>Sprawdzian:</b> Ocena techniki podstawowych elementów szermierczej pracy nóg, ocena znajomości zasłon.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Podstawy nauki szermierki (florety): przyjmowanie postawy szermierczej, nauka i doskonalenie kroków szermierczych w przód i w tył oraz wypadu szermierczego.</li> <li>· Nauka podstawowych działań szermierczych (natarcia, obrona).</li> <li>· Gry i zabawy ruchowe.</li> <li>· Przygotowanie do „Pierwszego Kroku Szermierczego” i „Mistrzostw Pracowni w Szermierce” – turniej kończący rok szkolny.</li> <li>· Przygotowanie do udziału w zawodach: okręgowych, ogólnopolskich i międzynarodowych.</li> </ul> <p><b>EFEKTY:</b> <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"> <li>· Uczestnik potrafi wykonać natarcie proste i pojedyncze z wyboru tempa,</li> <li>· zna ogólne zasady walki szermierczej na florety i potrafi posługiwać się komendami obowiązującymi w walce (potrafi analizować proste działania),</li> <li>· potrafi naprawić przewód osobisty,</li> <li>· zna budowę broni i jej zasady działania.</li> <li>· Ogólna poprawa sprawności fizycznej.</li> </ul>

<b>Sebastian Koziejowski</b> <a href="mailto:skoziejowski@pm.waw.pl">skoziejowski@pm.waw.pl</a>	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
<b>GRUPA 1</b> początkująca <b>8 – 11 lat</b>			17.30 – 18.15 Sala sportowa II p.		15.10 – 15.55 Sala sportowa II p.	
<b>GRUPA 2</b> początkująca <b>8 – 12 lat</b>		14.50 – 15.35 Sala sportowa II p.		17.40 – 18.25 Sala sportowa II p.		
<b>GRUPA 3</b> zaawansowana <b>10 – 15 lat</b>		15.40 – 17.10 Sala sportowa II p.			16.00 – 17.30 Sala sportowa II p.	
<b>GRUPA 4</b> zaawansowana <b>10 – 15 lat</b>			18.20 – 19.50 Sala sportowa II p.			9.15 – 10.45 Sala sportowa II p.
<b>GRUPA 5</b> mistrzowska <b>12 – 19 lat</b>		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
<p><b>9 – 19 lat dziewczęta</b>  <b>15 – 19 lat chłopcy</b>                      (tylko grupa mistrzowska i kalisteniczna (grupa 5))</p> <p><b>Grupa 1</b> 9 – 13 lat  <b>początkująca</b>                      dziewczęta                      (16 - 25 osób w grupie)</p> <p><b>Grupa 2</b> 12 – 14 lat  <b>Grupa 3</b> 14 – 19 lat  <b>średniozaawansowana</b>                      dziewczęta                      (16-25 osób w grupie)</p> <p><b>Grupa 4</b> 14 – 19 lat  <b>mistrzowska</b>                      dziewczęta + chłopcy                      (16 - 25 osób w grupie)</p> <p><b>Grupa 5</b> 15 - 19 lat  <b>KALISTENIKA</b>  <b>początkująca</b>                      dziewczęta + chłopcy                      (12 - 16 osób w grupie)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Zainteresowanie sportem, aktywnym spędzaniem czasu wolnego.</li> <li>· Umiejętność pracy w zespole.</li> <li>· Chęć doskonalenia sprawności fizycznej.</li> </ul> <p><b>Sprawdzian ruchowy</b>  <u>grupa młodszą 8 – 13 lat:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Przysiady</li> <li>· Pompki damskie</li> <li>· Brzuszki</li> <li>· Deska</li> <li>· Bieg w miejscu</li> </ul> <p><u>Grupa starsza 14 – 19 lat:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Bieg w miejscu,</li> <li>· Nożyce pionowe</li> <li>· Skład do wyskoku</li> <li>· Praca kolan w podporze przodem</li> <li>· Pompki</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Uczestnicy kształtują sprawność ogólną.</li> <li>· Uczą się oraz doskonalą różnorodne formy fitness.</li> <li>· Uczą się i doskonalą techniki ćwiczeń gibkościowych, aerobowych oraz siłowych.</li> <li>· Poznają elementy gimnastyki oraz gimnastyki korekcyjnej.</li> <li>· Poznają elementy kalisteniki</li> <li>· Samodzielnie tworzą choreografię fitness, rozwijają sprawność ruchową oraz poszerzają wiedzę z zakresu pracy nad własnym ciałem.</li> </ul> <p><b>EFEKTY:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Większa sprawność fizyczna uczestnika, wzrost wydolności oraz wytrzymałości organizmu, a także przyrost masy mięśniowej i wysmuklenie sylwetki.</li> <li>· Poprawna technika wykonywanych ćwiczeń wzmacniających i stretchingowych. Udział w imprezach okolicznościowych o charakterze sportowym.</li> </ul>

<b>Aleksandra Włodarczyk</b> <a href="mailto:awlodarczyk@pm.waw.pl">awlodarczyk@pm.waw.pl</a>	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
<b>GRUPA 1</b> początkująca <b>9 – 13 lat</b>		16.00 – 16.45 Mała sala sportowa III p.		17.25 – 18.10 Mała sala sportowa III p.		
<b>GRUPA 2</b> średniozaawansowana <b>12 – 14 lat</b>		16.45 – 18.15 Mała sala sportowa III p.		16.10-16.55 Siłownia (s. 465)		
<b>GRUPA 3</b> średniozaawansowana <b>14 – 19 lat</b>	16.50 – 18.20 Mała sala sportowa III p.	18.20-19.05 Siłownia (s. 465)				
<b>GRUPA 4</b> mistrzowska <b>14 – 19 lat</b>	18.30 – 20.00 Mała sala sportowa III p.	19:05-19:50 Siłownia (s. 465)				
<b>GRUPA 5</b> początkująca <b>Kalistenika</b> <b>15 – 19 lat</b>				18.15 – 19.45 Mała sala sportowa III p.		

Wiek	Wymagania	Zagadnienia ogólne, zamierzone efekty
<p><b>13 – 19 lat</b> (12 osób w grupie, dziewczęta i chłopcy)</p> <p><b>Grupa 1</b> średniozaawansowana</p> <p><b>Grupa 2</b> średniozaawansowana</p> <p><b>Grupa 3</b> średniozaawansowana</p> <p><b>Grupa 4</b> zaawansowana</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zainteresowanie sportami siłowymi i sylwetkowymi</li> <li>Zainteresowanie różnymi formami aktywności ruchowej</li> <li>Chęć doskonalenia własnej sylwetki, muskulatury ciała.</li> <li>Gotowość do systematycznych i regularnych treningów siłowych</li> </ul> <p><b>Sprawdzian:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Skłony do przodu na ławce skośnej.</li> <li>Podciąganie na drążku</li> <li>Pompki na podpórkach.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Wszechstronny rozwój fizyczny (cechy motoryczne).</li> <li>Poprawa ogólnej sprawności fizycznej.</li> <li>Praca nad poprawą i stałym doskonaleniem własnej sylwetki.</li> <li>Osiągnięcie harmonijnego i proporcjonalnego wyglądu całego ciała.</li> <li>Systematyczna praca nad wzrostem siły i masy mięśniowej, redukcją tkanki tłuszczowej.</li> <li>Nauka różnorodnych form treningowych i ćwiczeń (trening kardio, trening funkcjonalny, trening siłowy, trening kulturystyczny).</li> <li>Nabywanie wiedzy teoretycznej i praktycznej na temat sportów siłowych, metodyki treningu kulturystycznego, diety i sportowego sposobu odżywiania.</li> <li>Rozwijanie zainteresowań w zakresie kulturystyki i wszelkiej aktywności ruchowej (np. turystyki kajakowej, turystyki pieszej, traperki, survivalu w turystyce).</li> </ul> <p><b>EFEKTY:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Uczestnicy potrafią w sposób prawidłowy technicznie wykonać wszystkie ćwiczenia ze swoich programów treningowych (dostosowanych do poziomu zaawansowania treningowego oraz możliwości fizycznych),</li> <li>Uczestnicy potrafią w sposób bezpieczny i efektywny trenować samodzielnie kulturystykę na poziomie odpowiednim do nabytej wiedzy i umiejętności, znają podstawowe zasady treningowe i żywieniowe.</li> <li>Uczestnicy są sprawni fizycznie.</li> </ul>

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

# ROLKI

Instruktor **Joanna Łukaszewicz**

Wiek	Wymagania	Zagadnienia ogólne, zamierzone efekty
<p><b>7 – 19 lat</b> <b>dziewczęta i chłopcy</b></p> <p><b>Grupa 1</b> 7-14 lat <b>średniozaawansowana</b> (12 osób w grupie)</p> <p><b>Grupa 2</b> 10-19 lat <b>zaawansowana</b> (12 osób w grupie)</p> <p><b>Grupa 3</b> 7-19 lat <b>mistrzowska</b> (12 osób w grupie)</p> <p><b>Grupa 4</b> 7-15 lat <b>średniozaawansowana</b> (12 osób w grupie)</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>· Zainteresowanie jazdą na rolkach.</li><li>· Posiadanie własnych rolek, kasku i ochraniaczy.</li></ul> <p><b>Sprawdzian (dla wszystkich grup):</b></p> <p>ocena techniki jazdy do przodu i hamowania</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>· Nauka i doskonalenie podstawowych elementów jazdy, padów i różnych technik hamowania.</li><li>· Nauka elementów freestyle slalom i jazdy miejskiej.</li><li>· Gry i zabawy ruchowe.</li><li>· Kształtowanie wytrzymałości i koordynacji.</li><li>· Przygotowanie do zawodów pracownianych.</li><li>· Przygotowanie do pokazów.</li></ul> <p><b>EFEKTY:</b></p> <p><u>Grupa podstawowa</u> – Uczestnik potrafi wykonać prawidłowy upadek, 1 trik slalomowy oraz zademonstrować jedną z techniki hamowania.</p> <p><u>Grupa średniozaawansowana</u> – Przygotowanie do udziału w pokazach.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>· Uczestnik potrafi wykonać prawidłowy upadek, 2 triki jazdy slalomowej oraz zademonstrować 2 techniki hamowania.</li></ul> <p><u>Grupa zaawansowana</u> – Przygotowanie do udziału w pokazach.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>· Uczestnik potrafi zademonstrować 3 techniki hamowania.</li><li>· Uczestnik potrafi wykonać 3 triki jazdy slalomowej i 2 triki jazdy miejskiej</li></ul>

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



# GRY I ZABAWY SPORTOWE

Instruktor **Sebastian Giedroić**

Wiek	Wymagania	Zagadnienia ogólne, zamierzone efekty
<p><b>8 – 18 lat</b>  <b>Dziewczęta i chłopcy</b></p> <p><b>grupa 1</b> 7 – 10 lat  <b>grupa 2</b> 11 – 13 lat  <b>grupa 3</b> 14 – 18 lat  <b>grupy początkujące</b></p> <p>(16 - 25 osób w grupie)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zainteresowanie grami i zabawami sportowymi</li> </ul> <p><b><u>Sprawdzian:</u></b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kształtowanie sprawności ogólnej.</li> <li>Rozwijanie koordynacyjnych zdolności motorycznych.</li> <li>Rozwój psychomotoryczny.</li> <li>Rozwijanie pozytywnych emocji.</li> <li>Nauczanie podstawowych elementów technicznych i taktycznych z zakresu różnych gier zespołowych.</li> <li>Wdrażanie do aktywnego udziału w imprezach sportowych poprzez uczestnictwo w zawodach i wspólne kibicowanie.</li> </ul> <p><b>EFEKTY:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>poprawi swoją sprawność fizyczną,</li> <li>rozwinie poszczególne cechy motoryczne,</li> <li>zdobędzie podstawowe umiejętności techniczno-taktyczne obejmujące gry zespołowe,</li> </ul>

<b>Sebastian Giedroić</b> sgiedroic@pm.waw.pl	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
<b>GRUPA 1</b> początkująca <b>7 – 10 lat</b>	15.20 – 16.50 Sala sportowa II p.					
<b>GRUPA 2</b> początkująca <b>11 – 13 lat</b>	16.55 – 18.25 Sala sportowa II p.			15.20 – 16.05 Sala sportowa II p		
<b>GRUPA 3</b> początkująca <b>14 – 18 lat</b>	18.30 – 20.00 Sala sportowa II p.			16.10 – 17.40 Sala sportowa II p		