

# PRACOWNIA SPORTU I REKREACJI

## TENIS STOŁOWY

Instruktorzy **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> 8 – 11 lat początkująca</p> <p><b>Grupa 2</b> 11 – 15 lat średniozaawansowana</p> <p><b>Grupa 3</b> 12 – 18 lat zaawansowana</p> <p><b>Grupa 4</b> 13 – 19 lat mistrzowska</p> <p><b>Grupa 5</b> 6 – 9 lat</p> <p><b>Grupa 6</b> 7 – 12 lat początkujące</p> <p><b>Grupa 7</b> 8 – 14 lat początkujące/średniozaawansowana</p> <p><b>Grupa 8</b> 8 – 17 lat średniozaawansowana</p> <p><b>Grupa 9</b> 8 – 18 lat mistrzowska</p>	<p>Umiejętność przebijania piłki na stole.</p> <p>Umiejętność poruszania się przy stole.</p> <p><b><u>Sprawdzian:</u></b> Bieg wahadłowy 4 x 10 m + gra na stole (gr. 1, 5, 6)</p> <p><b><u>Sprawdzian:</u></b> Test techniczny na dokładność i na czas (przez 30 sek.) po środku stołu. (gr. 2,7)</p> <p><b><u>Sprawdzian:</u></b> 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.</p> <p>Gry i zabawy ruchowe.</p> <p>Poznanie przepisów gry.</p> <p>Nauka i doskonalenie elementów techniki złożonej.</p> <p>Rozwój świadomości taktycznej i umiejętność kierowania całą grą, dostosowanie się do zmian</p> <p>Rozwój silnej i poprawa słabej strony gry</p> <p>Przygotowanie do Grand Prix PM</p> <p>Przygotowanie do udziału w zawodach: warszawskich, wojewódzkich i ogólnopolskich.</p> <p><b>EFEKTY:</b></p> <p><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.</p> <p><u>Grupy zaawansowane</u> – przygotowanie do udziału w zawodach warszawskich, Uczestnik rozwinął silną stronę gry. Potrafi określić indywidualny system gry.</p> <p>Potrafi zagrać elementy techniki złożonej.</p> <p><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.</p> <p>Optymalizacja indywidualnego stylu gry.</p>

<b>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> 8 – 11 lat	16.30 – 18.00 Hala sportowa					
<b>GRUPA 2</b> 11 – 15 lat		16.55-18.25 Hala sportowa			15.00 – 16.30 Hala sportowa	
<b>GRUPA 3</b> 12 – 18 lat	18.05 – 19.35 Hala sportowa			16.55 – 18.25 Hala sportowa		
<b>GRUPA 4</b> 13 – 19 lat		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> 6 – 9 lat		14.30-15.15 Hala sportowa			16.35-17.20 Hala sportowa	
<b>GRUPA 6</b> 7 – 12 lat			14.30-15.15 Hala sportowa		17.25-18.10 Hala sportowa	
<b>GRUPA 7</b> 8 – 14 lat		15.20-16.50 Hala sportowa	15.20-16.50 Hala sportowa			
<b>GRUPA 8</b> 8 – 17 lat				15.20-16.50 Hala sportowa		9.30-11.00 Hala sportowa
<b>GRUPA 9</b> 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><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> 12 – 15 lat <b>zaawansowane</b> (16 osób w grupie)</p> <p><b>Grupa 5</b> 14 – 19 lat <b>mistrzowska</b> (12 osób w grupie)</p>	<p>Zainteresowanie sportami walki (szermierką). Dobra koordynacja ruchowa.</p> <p><b><u>Sprawdzian:</u></b> Test sprawnościowy na czas - bieg 3 x 4,5,6 metrów z przenoszeniem piłeczek.</p> <p><b><u>Sprawdzian:</u></b> Ocena techniki podstawowych elementów pracy nóg szermierczej, ocena znajomości zasłon.</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Podstawy nauki szermierki (fiolet): 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></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>

<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> 8 – 11 lat			17.40 - 18.25 Sala sportowa II p.		15.45 - 16.30 Sala sportowa II p.	
<b>GRUPA 2</b> 8 – 12 lat		14.50 - 15.35 Sala sportowa II p.		17.45 - 18.30 Sala sportowa II p.		
<b>GRUPA 3</b> 10 – 15 lat		15.40 - 17.10 Sala sportowa II p.			16.35 - 17.20 Sala sportowa II p.	10.10 - 10.55 Sala sportowa II p.
<b>GRUPA 4</b> 12 – 15 lat			18.30 - 20.00 Sala sportowa II p.			8.35 - 10.05 Sala sportowa II p.
<b>GRUPA 5</b> 14 – 19 lat		17.15 - 18.45 Sala sportowa II p.		18.35 - 20.05 Sala sportowa II p.	17.25 - 18.55 Sala sportowa II p.	

## FITNESS

Instruktor **Aleksandra Włodarczyk**

Wiek	Wymagania	Zagadnienia ogólne, zamierzone efekty
<p><b>9 – 19 lat dziewczęta</b> <b>15 – 19 lat chłopcy</b> (tylko grupa zaawansowana)</p> <p><b>grupa 1</b> 9 – 12 lat <b>grupa 2</b> 10 – 13 lat <b>początkująca</b> dziewczęta (16 - 25 osób w grupie)</p> <p><b>grupa 3</b> 12 – 15 lat <b>grupa 4</b> 14 – 17 lat <b>średniozaawansowana</b> dziewczęta (16 - 25 osób w grupie)</p> <p><b>grupa 5</b> 15 - 19 lat <b>zaawansowana</b> dziewczęta + chłopcy (12 - 16 osób w grupie)</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"><li>- Przysiady</li><li>- Pompki damskie</li><li>- Brzuszek</li><li>- Deska</li><li>- Bieg w miejscu</li></ul> <p>Grupa starsza 14-19 lat:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- bieg w miejscu,</li><li>- nożyce pionowe</li><li>- składowanie do wyskoku,</li><li>- praca kolan w podporze przodem,</li><li>- pompki.</li></ul>	<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><b>EFEKTY:</b> 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>

<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> 9 – 12 lat		16.00 - 16.45 Mała sala sportowa III p.			17.20 - 18.05 Mała sala sportowa III p.	
<b>GRUPA 2</b> 10 – 13 lat			15.00 - 16.30 Mała sala sportowa III p			
<b>GRUPA 3</b> 12 – 15 lat		16.45 - 18.15 Mała sala sportowa III p.	16.50 - 17.35 Siłownia (sala 465)			
<b>GRUPA 4</b> 14 – 17 lat	16.50 - 18.20 Mała sala sportowa III p.		18.30 - 20.00 Siłownia (sala 465) + Mała sala sportowa III p			
<b>GRUPA 5</b> 15 – 19 lat	18.30 - 20.00 Mała sala sportowa III p.		17.40 - 18.25 Siłownia (sala 465)		18.10 - 19.40 Mała sala sportowa III p.	

# KULTURYSTYKA

Instruktor **Sławomir Maciejewski**

Wiek	Wymagania	Zagadnienia ogólne, zamierzone efekty
<b>13 – 19 lat</b>  (12 osób w grupie)	Zainteresowanie sportami siłowymi oraz aktywnością ruchową, chęć doskonalenia własnej sylwetki, muskulatury ciała,  <b><u>Sprawdzian:</u></b>  Skłony do przodu na ławce skośnej, Podciąganie na drążku, Pompki na podpórkach,	<ul style="list-style-type: none"><li>- Wszechstronny rozwój fizyczny (cechy motoryczne).</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>- informacja o przeznaczeniu przyrządów treningowych stosowanych w kulturystyce</li><li>- Rozwijanie zainteresowań w zakresie kulturystyki i wszelkiej aktywności ruchowej (np. turystyki kajakowej).</li></ul> <b>EFEKTY:</b> Uczestnicy: <ul style="list-style-type: none"><li>- potrafią w sposób prawidłowy technicznie wykonać ćwiczenia ze swoich programów treningowych (dostosowanych do poziomu zaawansowania treningowego oraz możliwości fizycznych),</li><li>- potrafią w sposób bezpieczny i efektywny trenować samodzielnie kulturystykę na poziomie odpowiednim do nabytej wiedzy i umiejętności,</li><li>- znają podstawowe zasady treningowe i żywieniowe.</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> <b>13 – 19 lat</b>	17.00 – 18.30 Siłownia (sala 465)	17.00 – 17.45 Siłownia (sala 465)				
<b>GRUPA 2</b> <b>13 – 19 lat</b>	18.35 – 19.20 Siłownia (sala 465)			17.00 – 18.30 Siłownia (sala 465)		
<b>GRUPA 3</b> <b>13 – 19 lat</b>		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><b>7 – 18 lat</b> <b>dziewczęta i chłopcy</b></p> <p><b>grupa 1</b> 7 – 9 lat <b>grupa 2</b> 10 – 13 lat <b>grupa 3</b> 14 – 18 lat <b>grupy początkujące</b></p> <p>(16 - 25 osób w grupie)</p>	<p>Zainteresowanie piłką nożną, koszykówką, piłką ręczną, siatkówką, unihokejem, itd.</p> <p><b>Sprawdzian:</b> Ślalom z prowadzeniem piłki nogą na czas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kształtowanie sprawności ogólnej.</li> <li>- Rozwijanie koordynacyjnych zdolności motorycznych.</li> <li>- Nauczanie podstawowych elementów technicznych i taktycznych z zakresu poszczególnych gier zespołowych.</li> <li>- Wdrażanie do aktywnego udziału w imprezach sportowych poprzez uczestnictwo w zawodach i wspólne kibicowanie.</li> </ul> <p><b>EFEKTY:</b> Wychowanek:</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> <li>- będzie brał udział w zawodach sportowych,</li> <li>- będzie potrafił sędziować</li> </ul>

<b>Adam Zawiasa</b> <a href="mailto:azawiasa@pm.waw.pl">azawiasa@pm.waw.pl</a>	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
<b>GRUPA 1</b> 7 – 9 lat	15.20 – 16.05 Sala sportowa II p.			15.20 -16.05 Sala sportowa II p.		
<b>GRUPA 2</b> 10 – 13 lat	16.10-17.40 Sala sportowa II p.			16.10 - 17.40 Sala sportowa II p.		
<b>GRUPA 3</b> 14 – 18 lat	17.45-20.00 Sala sportowa II p.					



# ROLKI

Instruktor **Joanna Łukaszewicz**

Wiek	Wymagania	Zagadnienia ogólne, zamierzone efekty
<p><b>7 – 19 lat dziewczęta i chłopcy</b></p> <p><b>Rolki</b></p> <p><b>Grupa 1</b> 7-12 lat <b>początkująca</b> (12 osób w grupie)</p> <p><b>Grupa 2</b> 11-19 lat <b>średniozaawansowana</b> (12 osób w grupie)</p> <p><b>Grupa 3</b> 10-19 lat <b>zaawansowana</b> (12 osób w grupie)</p> <p><b>Grupa 4</b> 7-12 lat <b>początkująca</b> (12 osób w grupie)</p>	<p>Zainteresowanie jazdą na rolkach; posiadanie własnych rolek, kasku i ochraniaczy.</p> <p><b><u>Sprawdzian</u></b> grupy początkujące: ocena techniki jazdy do przodu i hamowania</p> <p>grupa średniozaawansowana: ocena techniki jazdy do przodu, do tyłu i hamowania</p> <p>grupa zaawansowana: ocena techniki jazdy do przodu, do tyłu 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; freestyle slalom;</li><li>- przygotowanie do pokazów</li></ul> <p><b>EFEKTY:</b></p> <p><u>Grupy podstawowe</u>- Uczestnik potrafi wykonać prawidłowy upadek oraz zademonstrować jedną techniki hamowania. Uczestnik potrafi wykonać 1 trik slalomowy.</p> <p><u>Grupa średniozaawansowana</u>- Przygotowanie do udziału w pokazach. Uczestnik wykonać prawidłowy upadek oraz zademonstrować 2 techniki hamowania. Uczestnik potrafi wykonać 2 triki jazdy slalomowej</p> <p><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</p>

<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> 7 – 12 lat			15.00-16.30 Sala sportowa II p.		15.00-15.45 Mała sala sportowa III p.	
<b>GRUPA 2</b> 11 – 19 lat			17.30-19.00		17.25-18.10 Siłownia (sala 465)	11.50 -12.35 Sala sportowa II p.
<b>GRUPA 3</b> 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.
<b>GRUPA 4</b> 7 – 12 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.