

**TENIS STOŁOWY – instruktor Iwona Magdalena Witkowska**

Wiek	Wymagania	Zagadnienia ogólne, zamierzone efekty
<p>9-19 lat dziewczęta i chłopcy</p> <p>(12 osób w grupie)</p> <p>średniozaawansowane <b>grupa 1</b> (13-18 lat) <b>grupa 2</b> (9-14 lat)</p> <p>zaawansowana <b>grupa 3</b> (12-18 lat)</p> <p>mistrzowska <b>grupa 4</b> (14-19 lat)</p>	<p>Umiejętność przebijania piłki na stole. Umiejętność poruszania się przy stole.</p> <p><b><u>Sprawdzian:</u></b></p> <p>Test techniczny na dokładność i na czas (przez 30 sek.) po środku stołu.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Podstawy nauki tenisa stołowego: przyjmowanie prawidłowej postawy, nauka i doskonalenie podstawowych uderzeń gry.</li> <li>- Nauka elementów techniki i taktyki gry.</li> <li>- Poznanie przepisów gry.</li> <li>- Aktywny udział w imprezach sportowych na terenie placówki.</li> <li>- Przygotowanie do Mistrzostw Pracowni – turnieju podsumowującego rok szkolny.</li> </ul> <p><b>EFEKTY:</b> Wychowanek potrafi:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- wykonać podania półwolejem i podcięciem obustronnym,</li> <li>- przebić piłkę półwolejem obustronnym,</li> <li>- przebić piłkę podcięciem obustronnym,</li> <li>- wykorzystać nabyte umiejętności w grze na punkty na turniejach pracowni.</li> </ul>
<p><b>grupa 1    poniedziałek 16.30 – 18.00; czwartek 16.35 – 17.20</b></p> <p><b>grupa 2    wtorek            16.55 – 18.25; czwartek 17.25 – 18.10</b></p> <p><b>grupa 3    wtorek            18.30 – 20.00; czwartek 18.15 – 19.45</b></p> <p><b>grupa 4    poniedziałek 18.05 – 19.35; środa            18.30 – 20.00; piątek 18.00 – 19.30</b></p>		

## TENIS STOŁOWY – instruktor Patryk Turek

Wiek	Wymagania	Zagadnienia ogólne, zamierzone efekty
<p>6-14 lat dziewczęta i chłopcy</p> <p>(12 osób w grupie)</p> <p>początkujące <b>grupa 5</b> (6-10 lat) <b>grupa 6</b> (7-12 lat)</p> <p>początkująca/ średniozaawansowana <b>grupa 7</b> (8-14 lat)</p> <p>średniozaawansowana <b>grupa 8</b> (8-14 lat)</p> <p>mistrzowska <b>grupa 9</b> (8-14 lat)</p>	<p>Umiejętność przebijania piłki na stole. Umiejętność poruszania się przy stole.</p> <p><b><u>Sprawdzian:</u></b></p> <p>Test techniczny na dokładność i na czas (przez 30 sek.) po środku stołu.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Podstawy nauki tenisa stołowego: przyjmowanie prawidłowej postawy, nauka i doskonalenie podstawowych uderzeń gry.</li> <li>- Nauka elementów techniki i taktyki gry.</li> <li>- Poznanie przepisów gry.</li> <li>- Aktywny udział w imprezach sportowych na terenie placówki.</li> <li>- Przygotowanie do Mistrzostw Pracowni – turnieju podsumowującego rok szkolny.</li> </ul> <p><b>EFEKTY:</b> Wychowanek potrafi:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- wykonać podania półwolejem i podcięciem obustronnym,</li> <li>- przebić piłkę półwolejem obustronnym,</li> <li>- przebić piłkę podcięciem obustronnym,</li> <li>- wykorzystać nabyte umiejętności w grze na punkty na turniejach pracowni.</li> </ul>
<p><b>grupa 5</b> wtorek 14.30 – 15.15; piątek 14.45 – 15.30</p> <p><b>grupa 6</b> środa 14.30 – 15.15; piątek 15.35 – 16.20</p> <p><b>grupa 7</b> wtorek 15.20 – 16.50; środa 15.20 – 16.50</p> <p><b>grupa 8</b> czwartek 15.00 – 16.30; sobota 09.30 – 11.00</p> <p><b>grupa 9</b> środa 16.55 – 18.25; piątek 16.25 – 17.55; sobota 11.05 – 12.35</p>		

## SZERMIERKA - instruktor Sebastian Koziejowski

Wiek	Wymagania	Zagadnienia ogólne, zamierzone efekty
<p>7 – 19 lat dziewczęta i chłopcy</p> <p>grupy początkujące (16-23 osoby) <b>grupa 1</b> (8-12 lat) <b>grupa 2</b> (7-11 lat)</p> <p>grupa zaawansowana (16 osób) <b>grupa 3</b> (10-15 lat) <b>grupa 4</b> (12-15 lat)</p> <p>grupa mistrzowska (12 osób) <b>grupa 5</b> (12- 19 lat)</p>	<p>Zainteresowanie sportami walki (szermierką). Dobra koordynacja ruchowa.</p> <p><b><u>Sprawdzian:</u></b></p> <p>Test sprawnościowy na czas – bieg 4 x 10 metrów z przenoszeniem klocków.</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”. Wychowanek zna podstawowe zasady walki szermierczej na florety potrafi obchodzić się ze sprzętem szermierczym elektrycznym, wychowanek potrafi wykonać ukłon szermierczy. Poprawa ogólnej 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 ogólne 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>
<p><b>grupa 1    wtorek 14.30 – 15.15;    czwartek 18.00 – 18.45</b></p> <p><b>grupa 2    środa 18.00 – 18.45;    piątek 14.30 – 15.15</b></p> <p><b>grupa 3    wtorek 15.20 – 16.50;    piątek 15.20 – 16.05;    sobota 9.50 – 10.35</b></p> <p><b>grupa 4    środa 18.50 – 20.20;    sobota 8.15 – 9.45</b></p> <p><b>grupa 5    wtorek 16.55 – 18.25;    czwartek 18.50 – 20.20;    piątek 16.10 – 17.40</b></p>		

## GRY ZESPOŁOWE - instruktor Ireneusz Wiącek

Wiek	Wymagania	Zagadnienia ogólne, zamierzone efekty
<p>6-19 lat dziewczęta i chłopcy</p> <p>(16-20 osób w grupie)</p> <p>grupy początkujące <b>grupa 1</b> (6 -8 lat) <b>grupa 2</b> (8-11 lat) <b>grupa 3</b> (11-13 lat) <b>grupa 4</b> (13-19 lat)</p>	<p>Zainteresowanie piłką nożną, koszykówką, piłką ręczną, siatkówką, unihokejem, itd.</p> <p><b><u>Sprawdzian:</u></b></p> <p>Slalom 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> </ul>
<p><b>grupa 1 wtorek 18.30 – 20.00</b></p> <p><b>grupa 2 poniedziałek 16.05 – 17.35</b></p> <p><b>grupa 3 poniedziałek 17.40 – 19.10</b></p> <p><b>grupa 4 piątek 17.45 – 20.00</b></p>		

## FITNESS - instruktor Aleksandra Włodarczyk

Wiek	Wymagania	Zagadnienia ogólne, zamierzone efekty
<p style="color: blue;">10-19 lat dziewczęta</p> <p>grupy początkujące (16-32 osób)</p> <p><b>grupa 1</b> (10-15 lat) <b>grupa 2</b> (10-15 lat) <b>grupa 3</b> (13-17 lat)</p> <p>grupa średniozaawansowana (16-25 osób)</p> <p><b>grupa 4</b> (12-17 lat)</p> <p>grupa zaawansowana (12 osób) <b>grupa 5</b> (13-19 lat)</p>	<p>Zainteresowanie ćwiczeniami fitness.</p> <p><b><u>Sprawdzian:</u></b></p> <p>grupa młodsza 10-15 lat:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- szybkość;</li> <li>- skoczność;</li> <li>- gibkość;</li> <li>- wykonanie fragmentu choreografii</li> <li>- fitness.</li> </ul> <p>grupa starsza 12-19 lat:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- bieg w miejscu,</li> <li>- przysiady w rozkroku,</li> <li>- skład do wysoku,</li> <li>- praca kolan w podporze przodem,</li> <li>- pompki.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kształtowanie sprawności ogólnej.</li> <li>- Nauka oraz doskonalenie różnorodnych form fitness: TBC, ABF, STEP, Cardio, Fit Ball, Dance fitness, trening obwodowy, elementy cross fit, Tabata.</li> <li>- Nauka i doskonalenie techniki ćwiczeń gibkościowych - stretching.</li> <li>- Nauka i doskonalenie różnorodnych ćwiczeń aerobowych i siłowych. Elementy: gimnastyki oraz gimnastyki korekcyjnej.</li> <li>- Nauka i doskonalenie tworzenia układów fitness.</li> <li>- Wdrażanie do aktywnego spędzania czasu wolnego poprzez wspólny udział w imprezach o charakterze prozdrowotnym m.in. maratony fitness, Sportowy Dzień Otwarty.</li> <li>- Przekazywanie informacji na temat zdrowego odżywiania i zdrowego stylu życia.</li> </ul> <p><b>EFEKTY:</b> Wychowanki potrafią prawidłowo wykonać:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 ćwiczenia wzmacniające i gibkościowe,</li> <li>- 3 podstawowe kroki fitness.</li> </ul>
<p><b>grupa 1    poniedziałek    16.00 – 16.45;    środa    15.30 – 17.00</b></p> <p><b>grupa 2    poniedziałek    16.50 – 18.20;    wtorek    15.55 – 16.40</b></p> <p><b>grupa 3    wtorek                16.50 – 18.20;    środa    17.55 – 18.40</b></p> <p><b>grupa 4    poniedziałek    18.30 – 20.00;    środa    18.45 – 19.30</b></p> <p><b>grupa 5    wtorek                18.25 – 19.10;    środa    17.05 – 17.50;    czwartek    18.45 – 20.15</b></p>		

## KULTURYSTYKA - instruktor Sławomir Maciejewski

Wiek	Wymagania	Zagadnienia ogólne, zamierzone efekty
<p>13-19 lat dziewczęta i chłopcy</p> <p>(12 osób w grupie)</p>	<p>Zainteresowanie sportami siłowymi i sylwetkowymi, chęć doskonalenia swojego ciała,</p> <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> <p>Stopień trudności sprawdzianu uzależniony od liczby zainteresowanych osób oraz poziomu ich wytrenowania</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Wszechstronny rozwój fizyczny (cechy motoryczne).</li> <li>- Praca nad poprawą i 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 (aerobowych oraz siłowych).</li> <li>- Nabywanie wiedzy teoretycznej i praktycznej na temat sportów siłowych, metodyki treningu Kulturyistycznego, diety i sportowego sposobu odżywiania.</li> <li>- Rozwijanie zainteresowań w zakresie kulturystyki i wszelkiej aktywności ruchowej.</li> </ul> <p><b>EFEKTY:</b></p> <p>Uczestnicy:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- znają przeznaczenie maszyn i przyrządów treningowych stosowanych w kulturystyce i sportach siłowych,</li> <li>- potrafią w sposób prawidłowy technicznie, wykonać ćwiczenia ze swoich programów treningowych dostosowanych do poziomu zaawansowania treningowego oraz możliwości fizycznych,</li> <li>- znają zasady treningowe Joe Weidera i je stosują,</li> <li>- potrafią w sposób bezpieczny i efektywny trenować samodzielnie kulturystykę na poziomie odpowiednim do nabytej wiedzy i umiejętności</li> <li>- znają zasady bezpiecznego treningu, potrafią stosować asekurację oraz samo asekurację</li> <li>- znają podstawowe zasady żywieniowe</li> </ul>
<p style="text-align: center;"> <b>grupa 1    poniedziałek 17.00 – 18.30;    wtorek    17.00 – 17.45</b>  <b>grupa 2    poniedziałek 18.35 – 19.20;    czwartek 17.00 – 18.30</b>  <b>grupa 3    wtorek            17.50 – 19.20;    czwartek 18.35 – 19.20</b> </p>		