

## DZIAŁ SPORTU

**Grupa:** Nauka pływania - kontynuacja

**Prowadzący:** Joanna Białkowska

**Krótki opis:** Grupa przeznaczona dla dzieci **kontynuujących** naukę pływania ( po rocznej nauce pływania) . Dziecko powinno być oswojone z wodą i posiadać podstawowe umiejętności pływackie - leżenie na piersiach i na grzbiecie, pływanie z przyborem.

**Termin zajęć:** wtorek 15:00 – 15:45 i czwartek 15:00 – 15:45

**Grupa:** Nauka pływania - od 9 lat - kontynuacja

**Prowadzący:** Joanna Białkowska

**Krótki opis:** Grupa przeznaczona dla dzieci **kontynuujących** naukę pływania. Dziecko potrafi pływać stylem grzbietowym i zna pracę nóg do kraula . Realizowany będzie program doskonalący poznany wcześniej styl i nauka nowych.

**Termin zajęć:** wtorek 15:45 – 16:30 i czwartek 15:45 – 16:30

**Grupa:** Doskonalenie techniki pływania – 12 – 15 lat – kontynuacja

**Prowadzący:** Joanna Białkowska

**Krótki opis:** Doskonalenie stylu grzbietowego, kraula i stylu klasycznego. Doskonalenie startów i nawrotów do grzbietu i kraula, nauka startu i nawrotu do żabki. Nauka stylu motylkowego.

**Termin zajęć:** wtorek 16:30 – 18:00

**Grupa:** Doskonalenie techniki pływania – 9 – 12 lat – kontynuacja

**Prowadzący:** Joanna Białkowska

**Krótki opis:** Doskonalenie stylu grzbietowego i kraula, nauka stylu klasycznego. Nauka startów i nawrotów.

**Termin zajęć:** czwartek 16:30 – 18:00

**Grupa:** Nauka pływania – 10 – 13 lat – kontynuacja

**Prowadzący:** Joanna Białkowska

**Krótki opis:** Grupa przeznaczona dla starszych dzieci, kontynuujących naukę pływania. Wymagana umiejętność pływania na plecach i praca nóg do kraula. Realizowany będzie program doskonalący poznany wcześniej styl i nauka nowych.

**Termin zajęć:** czwartek 18:15 – 19:00

**Grupa:** Nauka pływania - kontynuacja po roku nauki (dzieci młodsze 7-10)

**Prowadzący:** Agnieszka Więckowska

**Krótki opis:** Doskonalenie pracy nóg i ramion do stylu grzbietowego oraz do kraula. Koordynacja pracy nóg i ramion z oddechem do wody w kraulu oraz koordynacja pracy nóg i ramion w stylu grzbietowym. Opanowanie skoków do wody z różnych pozycji wyjściowych oraz skoki do wody z zadaniami.

**Termin zajęć:** poniedziałek, czwartek 15.00-15.45 (dwie godziny w tygodniu).

**Grupa: Pływanie Korekcyjne - grupa I (dzieci w wieku od 11 lat)**

**Prowadzący:** Agnieszka Więckowska

**Krótki opis:** Zajęcia ukierunkowane na korygowanie wad postawy oraz wzmacnianie mięśni odpowiedzialnych za prawidłową postawę ciała. Wskazanie dla dzieci z wadami postawy ciała - skoliozy, krzywizny kręgosłupa, koślawość kolan, wady stóp ( płaskostopie ).

Wymagana umiejętność pływania w pozycji grzbietowej, kraulem oraz stylem klasycznym.

**Termin zajęć:** poniedziałek, czwartek 15.45 - 16.30 (dwie godziny w tygodniu).

**Grupa: Doskonalenie Pływania - dzieci młodsze 9-13 lat**

**Prowadzący:** Agnieszka Więckowska

**Krótki opis:** Doskonalenie stylu grzbietowego oraz kraula - praca nad prawidłową techniką ruchu nóg, ramion, oddechem oraz koordynacją. Nauka pracy nóg i ramion z oddechem do stylu klasycznego. Opanowanie poszczególnych elementów do delfina - praca nóg oraz dokładanka delfinowa z oddechem.

**Termin zajęć:** poniedziałek, czwartek 16.30 - 17.15 (dwie godziny w tygodniu).

**Grupa: Doskonalenie Pływania - dzieci starsze 11-14 lat**

**Prowadzący:** Agnieszka Więckowska

**Krótki opis:** Doskonalenie stylu grzbietowego oraz kraula - praca nad prawidłową techniką ruchu nóg, ramion, oddechem oraz koordynacją. Doskonalenie pracy nóg i ramion z oddechem do stylu klasycznego. Opanowanie poszczególnych elementów do delfina - praca nóg oraz dokładanka delfinowa z oddechem.

**Termin zajęć:** poniedziałek 17.15 - 18.00 (jedna godzina zajęć w tygodniu).

**Grupa: Doskonalenie Pływania - grupa zaawansowana ( dzieci starsze 13-18 lat )**

**Prowadzący:** Agnieszka Więckowska

**Krótki opis:** Doskonalenie stylu grzbietowego, klasycznego oraz kraula - praca nad prawidłową techniką ruchu nóg, ramion, oddechem oraz koordynacją. Opanowanie poszczególnych elementów do delfina - praca nóg do delfina z oddechem, dokładanka delfinowa z oddechem oraz pływanie całym stylem z zachowaniem cyklu oddechowego. Opanowanie nawrotów do poszczególnych stylów pływackich, poznanie komend i startów oraz doskonalenie skoków startowych. Praca nad wytrzymałością pływacką oraz dążenie do poprawy kondycji fizycznej.

**Termin zajęć:** czwartek 17.15 - 18.45 (grupa dwu godzinna).

**Grupa: Nauka pływania GRUPA 1 od 8 do 12 lat**

**Prowadzący:** Bogdan Szymielewicz

**Krótki opis:** Ćwiczenia i zabawy oswajające z wodą. Nauka pracy nóg do stylu kraulowego i grzbietowego z przyborem. Dokładanka kraulowa i grzbietowa z przyborem.

**Termin zajęć:** poniedziałek 15.15-15.45, sobota 9.00-9.45

**Grupa:** **Nauka pływania GRUPA II od 8 do 12 lat**

**Prowadzący:** Bogdan Szymielewicz

**Krótki opis:** Ćwiczenia i zabawy oswajające z wodą. Nauka pracy nóg do stylu kraulowego i grzbietowego z przyborem. Dokładanka kraulowa i grzbietowa z przyborem.

**Termin zajęć:** poniedziałek 15.45-16.30, piątek 16.30-17.15

**Grupa:** **Nauka pływania GRUPA III od 8 do 12 lat**

**Prowadzący:** Bogdan Szymielewicz

**Krótki opis:** Ćwiczenia i zabawy oswajające z wodą. Nauka pracy nóg do stylu kraulowego i grzbietowego z przyborem. Dokładanka kraulowa i grzbietowa z przyborem.

**Termin zajęć:** środa 15.00-15.45 piątek 17.15-18.00

**Grupa:** **Nauka pływania GRUPA IV od 8 do 12 lat**

**Prowadzący:** Bogdan Szymielewicz

**Krótki opis:** Ćwiczenia i zabawy oswajające z wodą. Nauka pracy nóg do stylu kraulowego i grzbietowego z przyborem. Dokładanka kraulowa i grzbietowa z przyborem.

**Termin zajęć:** środa 15.45-16.30 piątek 18.15-19.00

**Grupa:** **Nauka pływania GRUPA V dzieci starsze od 9 do 16 lat**

**Prowadzący:** Bogdan Szymielewicz

**Krótki opis:** Ćwiczenia i zabawy oswajające z wodą. Nauka pracy nóg do stylu kraulowego i grzbietowego z przyborem. Dokładanka kraulowa i grzbietowa z przyborem.

**Termin zajęć:** środa 17.15-18.00 piątek 15.45-16.30

**Grupa:** **Nauka pływania - kontynuacja**

**Prowadzący:** Szymon Kapeliński

**Krótki opis:** Doskonalenie podstawowych stylów pływackich, skoki do wody. Ćwiczenia doskonalące elementy pracy nóg do stylu grzbietowego i kraulowego, ćwiczenia utrwalające technikę.

**Termin zajęć:** czwartek i piątek 15.00-15.45

**Grupa:** **Nauka pływania - kontynuacja**

**Prowadzący:** Szymon Kapeliński

**Krótki opis:** Doskonalenie podstawowych stylów pływackich, skoki do wody. Ćwiczenia doskonalące elementy pracy nóg do stylu grzbietowego i kraulowego, ćwiczenia utrwalające technikę.

**Termin zajęć:** czwartek i piątek 15.45-16.30

**Grupa:** **Doskonalenie pływania dzieci młodsze**

**Prowadzący:** Szymon Kapeliński

**Krótki opis:** Doskonalenie stylu grzbietowego i kraula, nauka elementów stylu klasycznego, skoki startowe do wody. Ćwiczenia doskonalące technikę poszczególnych stylów.

**Termin zajęć:** czwartek 16.30-17.15

**Grupa:** **Doskonalenie pływania dzieci starsze - kontynuacja**

**Prowadzący:** Szymon Kapeliński

**Krótki opis:** Doskonalenie podstawowych stylów pływackich, skoki do wody. Ćwiczenia doskonalące elementy pracy nóg do stylu grzbietowego i kraulowego, ćwiczenia utrwalające technikę.

**Termin zajęć:** czwartek 17.15-18.45

**Grupa:** **Nauka pływania – od 7 lat**

**Prowadzący:** Szymon Kapeliński

**Krótki opis:** Ćwiczenia i zabawy oswajające z wodą. Nauka podstawowych elementów: leżenia na piersiach, na grzbiecie, praca nóg do stylu grzbietowego i kraulowego.

**Termin zajęć:** piątek 16.30-17.15

**Grupa:** Nauka pływania – od 7 lat

**Prowadzący:** Szymon Kapeliński

**Krótki opis:** Ćwiczenia i zabawy osvajające z wodą. Nauka podstawowych elementów: leżenia na piersiach, na grzbiecie, praca nóg do stylu grzbietowego i kraulowego.

**Termin zajęć:** piątek 17.15-18.00

**Grupa:** Pływanie korekcyjne GRUPA I Kontynuacja

**Prowadzący:** Henryka Teliżyn

**Krótki opis:** Zajęcia ściśle ukierunkowane na korygowanie wad postawy. Dziecko musi posiadać podstawowe umiejętności pływania (zanurzanie głowy, pływanie stylem grzbietowym i na piersiach) . Uczestnicy doskonalą umiejętność pływania stylem grzbietowym , uczą się elementów stylu klasycznego i motylkowego (symetryczna praca ramion i nóg). Umiejętność pływania stylowego stanowi podstawę do prawidłowo wykonywanych ćwiczeń korekcyjnych w wodzie i przygotowuje do pokonywania dłuższych odcinków stylami korekcyjnymi. Na zajęciach duży procent stanowią ćwiczenia elongacyjne i oddechowe.

**Termin zajęć:** poniedziałek i środa –16.30 -17.15

**Grupa:** Pływanie korekcyjne GRUPA II Kontynuacja

**Prowadzący:** Henryka Teliżyn

**Krótki opis:** Uczestnicy doskonalą umiejętności pływania wszystkimi stylami pływackim ze szczególnym naciskiem na styl klasyczny i grzbietowy. Umiejętność pływania stylowego stanowi podstawę do prawidłowo wykonywanych ćwiczeń korekcyjnych w wodzie i przygotowuje do pokonywania dłuższych odcinków stylami korekcyjnymi. Na zajęciach duży procent stanowią ćwiczenia elongacyjne i oddechowe. Dodatkowo dla dziewcząt zajęcia na sali gimnastycznej z ćwiczeniami na zdrowy kręgosłup i kształtowaniem prawidłowej postawy (body ball , pilates)

**Termin zajęć:** poniedziałek i środa 17.15 sobota 10.00- 11.30 (sala dla dziewcząt)

**Grupa:** Pływanie korekcyjne GRUPA III Nowa grupa naborowa .

**Prowadzący:** Henryka Teliżyn

**Krótki opis:** Zajęcia ściśle ukierunkowane na korygowanie wad postawy. Dziecko musi posiadać podstawowe umiejętności pływania (zanurzanie głowy, pływanie stylem grzbietowym i na piersiach) . Uczestnicy doskonalą umiejętność pływania stylem grzbietowym , uczą się elementów stylu klasycznego i motylkowego (symetryczna praca ramion i nóg). Umiejętność pływania stylowego stanowi podstawę do prawidłowo wykonywanych ćwiczeń korekcyjnych w wodzie i przygotowuje do pokonywania dłuższych odcinków stylami korekcyjnymi. Na zajęciach duży procent stanowią ćwiczenia elongacyjne i oddechowe.

**Termin zajęć:** wtorek i piątek 15 45 – 16 30

**Grupa:** Pływanie korekcyjne GRUPA IV Nowa grupa naborowa.

**Prowadzący:** Henryka Teliżyn

**Krótki opis:** Zajęcia ściśle ukierunkowane na korygowanie wad postawy. Dziecko musi posiadać podstawowe umiejętności pływania (zanurzanie głowy, pływanie stylem grzbietowym i na piersiach) . Uczestnicy doskonalą umiejętność pływania stylem grzbietowym , uczą się

elementów stylu klasycznego i motylkowego (symetryczna praca ramion i nóg). Umiejętność pływania stylowego stanowi podstawę do prawidłowo wykonywanych ćwiczeń korekcyjnych w wodzie i przygotowuje do pokonywania dłuższych odcinków stylami korekcyjnymi. Na zajęciach duży procent stanowią ćwiczenia elongacyjne i oddechowe.

**Termin zajęć:** wtorek i piątek 17 15 – 18 00

**Grupa:** **Nauka pływania dla dzieci od 8 lat**

**Prowadzący:** Henryka Teliżyn

**Krótki opis:** Zajęcia realizujące program nauki pływania od podstaw . Uczestnicy nabędą umiejętności poruszania się w środowisku wodnym, zanurzania głowy do wody, wydechu do wody, wykonania ćwiczeń wypornościowych, pracy nóg w leżeniu na grzbiecie i na piersiach, samodzielnego poślizgu na piersiach i na grzbiecie, skoku do wody głębokiej na nogi, przepłynięcia odcinka 25m na piersiach i na grzbiecie z przyborem oraz samodzielnie.

**Termin zajęć:** wtorek i piątek 15 00 - 15 45

**Grupa:** **Doskonalenie techniki pływania . Kontynuacja**

**Prowadzący:** Henryka Teliżyn,

**Krótki opis:** Grupa przeznaczona dla uczniów klas 6, 7, 8 szkoły podstawowej oraz szkół ponadpodstawowych po kursie doskonalenia pływania.

Realizowany będzie program doskonalący pływanie stylem grzbietowym, stylem dowolnym, stylem klasycznym oraz doskonalenie koordynacji pracy tułowia, ramion i oddychania w stylu motylkowym. Zajęcia przygotowują uczestników do uczestnictwa w zawodach pływackich organizowanych przez Pałac Młodzieży.

**Termin zajęć:** poniedziałek 18 15 – 19 45 (2 godziny lekcyjne )

**Grupa:** **Doskonalenie techniki pływania . Kontynuacja**

**Prowadzący:** Henryka Teliżyn,

**Krótki opis:** Grupa przeznaczona dla uczniów klas 6, 7, 8 szkoły podstawowej oraz szkół ponadpodstawowych po kursie doskonalenia pływania.

Realizowany będzie program doskonalący pływanie stylem grzbietowym, stylem dowolnym, stylem klasycznym oraz doskonalenie koordynacji pracy tułowia, ramion i oddychania w stylu motylkowym. Zajęcia przygotowują uczestników do uczestnictwa w zawodach pływackich organizowanych przez Pałac Młodzieży.

**Termin zajęć:** środa 18 15 – 19 45 (2 godziny lekcyjne )

**Grupa:** **Doskonalenie techniki pływania . Kontynuacja**

**Prowadzący:** Henryka Teliżyn,

**Krótki opis:** Grupa przeznaczona dla uczniów klas 4, 5 i 6 szkoły podstawowej potrafiących pływać stylem grzbietowym, dokładanką kraulową , wykonać podstawowe ćwiczenia w stylu klasycznym. Realizowany będzie program doskonalący pływanie stylem grzbietowym, stylem dowolnym, doskonalenie koordynacji pracy ramion nóg i oddychania w stylu klasycznym oraz nauka pracy tułowia

i ramion w stylu motylkowym. Zajęcia przygotowują uczestników do egzaminu na kartę pływacką oraz startu w zawodach pływackich organizowanych przez Pałac

**Termin zajęć:** sobota 12 00 - 13 30 (2 godziny lekcyjne )

**Grupa:** Nauka pływania GRUPA I

**Prowadzący:** Rafał Kowalski

**Krótki opis:** Grupa dla nowych uczestników w wieku 7-9 lat.

Realizowany będzie program nauki pływania od podstaw, w którym uczestnicy nabędą umiejętności poruszania się w środowisku wodnym, zanurzania głowy do wody, wydechu do wody, wykonania ćwiczeń wypornościowych, pracy nóg w leżeniu na grzbiecie i na piersiach, samodzielnego poślizgu na piersiach i na grzbiecie, skoku do wody głębokiej na nogi, przepłynięcia odcinka 25m na piersiach i na grzbiecie z przyborem oraz samodzielnie.

**Termin zajęć:** 2 godziny lekcyjne w tygodniu) środa 15.00-15.45, sobota 9.00-9.45

**Grupa:** Nauka pływania GRUPA II

**Prowadzący:** Rafał Kowalski

**Krótki opis:** Grupa dla nowych uczestników w wieku 7-9 lat.

Realizowany będzie program nauki pływania od podstaw, w którym uczestnicy nabędą umiejętności poruszania się w środowisku wodnym, zanurzania głowy do wody, wydechu do wody, wykonania ćwiczeń wypornościowych, pracy nóg w leżeniu na grzbiecie i na piersiach, samodzielnego poślizgu na piersiach i na grzbiecie, skoku do wody głębokiej na nogi, przepłynięcia odcinka 25m na piersiach i na grzbiecie z przyborem oraz samodzielnie.

**Termin zajęć:** (2 godziny lekcyjne w tygodniu) środa 15.45-16.30, sobota 10.00-10.45

**Grupa:** Nauka pływania GRUPA III

**Prowadzący:** Rafał Kowalski

**Krótki opis:** Grupa dla nowych uczestników w wieku 7-9 lat.

Realizowany będzie program nauki pływania od podstaw, w którym uczestnicy nabędą umiejętności poruszania się w środowisku wodnym, zanurzania głowy do wody, wydechu do wody, wykonania ćwiczeń wypornościowych, pracy nóg w leżeniu na grzbiecie i na piersiach, samodzielnego poślizgu na piersiach i na grzbiecie, skoku do wody głębokiej na nogi, przepłynięcia odcinka 25m na piersiach i na grzbiecie z przyborem oraz samodzielnie.

**Termin zajęć:** (2 godziny lekcyjne w tygodniu) środa 16.30-17.15, sobota 11.00-11.45

**Grupa:** Nauka Pływania PLUS I

**Prowadzący:** Rafał Kowalski

**Krótki opis:**

Grupa przeznaczona dla uczniów klas 3 i 4 Szkoły Podstawowej. po rocznym kursie nauki pływania.

Realizowany będzie program doskonalący pływanie stylem grzbietowym, doskonalenie naprzemianstronnej pracy ramion do stylu dowolnego ze zmianą rytmu oddechowego, nauka koordynacji pracy ramion, nóg i oddychania w stylu klasycznym. Zajęcia przygotują uczestników do egzaminu na kartę pływacką oraz startu w zawodach pływackich organizowanych przez Pałac Młodzieży.

**Termin zajęć:** (2 godziny lekcyjne w tygodniu) poniedziałek 17.15-18.00, środa 17.15-18.00

**Grupa:** Nauka Pływania PLUS II

**Prowadzący:** Rafał Kowalski

**Krótki opis:**

Grupa przeznaczona dla uczniów klas 3 i 4 Szkoły Podstawowej po rocznym kursie nauki pływania.

Realizowany będzie program doskonalący pływanie stylem grzbietowym, doskonalenie naprzemianstronnej pracy ramion do stylu dowolnego ze zmianą rytmu oddechowego, nauka koordynacji pracy ramion, nóg i oddychania w stylu klasycznym. Zajęcia przygotowują uczestników do egzaminu na kartę pływacką oraz startu w zawodach pływackich organizowanych przez Pałac Młodzieży.

**Termin zajęć:** (2 godziny lekcyjne w tygodniu) wtorek 18.15-19.00, piątek 17.15-18.00

**Grupa:** Doskonalenie pływania GRUPA I

**Prowadzący:** Rafał Kowalski

**Krótki opis:**

Grupa przeznaczona dla uczniów klas 4, 5, 6 Szkoły Podstawowej po dwuletnim kursie nauki pływania umiających pływać stylem grzbietowym, umiających wykonać dokładankę w stylu dowolnym oraz umiających wykonać podstawowe ćwiczenia w stylu klasycznym.

Realizowany będzie program doskonalący pływanie stylem grzbietowym, stylem dowolnym, doskonalenie koordynacji pracy ramion nóg i oddychania w stylu klasycznym oraz nauka pracy tułowia i ramion w stylu motylkowym. Zajęcia przygotowują uczestników do egzaminu na kartę pływacką oraz startu w zawodach pływackich organizowanych przez Pałac Młodzieży.

**Termin zajęć:** (2 godziny lekcyjne w tygodniu) poniedziałek, środa 18.15-19.00

**Grupa:** Doskonalenie pływania GRUPA II

**Prowadzący:** Rafał Kowalski

**Krótki opis:**

Grupa przeznaczona dla uczniów klas 4, 5, 6 Szkoły Podstawowej po dwuletnim kursie nauki pływania umiających pływać stylem grzbietowym, umiających wykonać dokładankę w stylu dowolnym oraz umiających wykonać podstawowe ćwiczenia w stylu klasycznym.

Realizowany będzie program doskonalący pływanie stylem grzbietowym, stylem dowolnym, doskonalenie koordynacji pracy ramion nóg i oddychania w stylu klasycznym oraz nauka pracy tułowia i ramion w stylu motylkowym. Zajęcia przygotowują uczestników do egzaminu na kartę pływacką oraz startu w zawodach pływackich organizowanych przez Pałac Młodzieży.

**Termin zajęć:** (2 godziny lekcyjne w tygodniu) poniedziałek, środa 19.00-19.45

**Grupa:** Doskonalenie pływania GRUPA III

**Prowadzący:** Rafał Kowalski

**Krótki opis:**

Grupa przeznaczona dla uczniów klas 6, 7, 8 Szkoły Podstawowej po kursie nauki oraz doskonalenia pływania, umiających pływać stylem grzbietowym, stylem dowolnym oraz stylem klasycznym.

Realizowany będzie program doskonalący pływanie stylem grzbietowym, stylem dowolnym, stylem klasycznym oraz nauka koordynacji pracy tułowia i ramion w stylu motylkowym. Zajęcia przygotowują uczestników do uczestnictwa w zawodach pływackich organizowanych przez Pałac Młodzieży.

**Termin zajęć:** (2 godziny lekcyjne w tygodniu) wtorek 19.00-20.30

**Grupa:** **Doskonalenie pływania GRUPA IV**

**Prowadzący:** Rafał Kowalski

**Krótki opis:**

Grupa przeznaczona dla uczniów klas 7 i 8 Szkoły Podstawowej oraz klas Szkół Ponadpodstawowych po kursie doskonalenia pływania.

Realizowany będzie program doskonalący pływanie stylem grzbietowym, stylem dowolnym, stylem klasycznym oraz doskonalenie koordynacji pracy tułowia, ramion i oddychania w stylu motylkowym. Zajęcia przygotowują uczestników do uczestnictwa w zawodach pływackich organizowanych przez Pałac Młodzieży.

**Termin zajęć:** (2 godziny lekcyjne w tygodniu) piątek 18.15-19.45

**Grupa:** **Zajęcia z Ratownictwa Wodnego**

**Prowadzący:** Rafał Gutkowski

**Krótki opis:** Zajęcia przeznaczone dla dzieci i młodzieży o wyższym poziomie pływania indywidualnego (najczęściej jest to młodzież po doskonaleniu pływania) Zajęcia mają na celu przygotowanie młodzieży do kursu z Ratownictwa Wodnego (Młodszy Ratownik Wopr Ratownik Wopr)

**Termin zajęć:** Wtorek 1 gr. godz. 18.00-19.30 2 gr. 19.30-21.00

**Grupa:** **Zajęcia z Nurkowania Rekreacyjnego dla dzieci i młodzieży**

**Prowadzący:** Rafał Gutkowski

**Krótki opis:** Zajęcia z nurkowania rekreacyjnego mają na celu nauczenie uczestników posługiwaniem się sprzętem do nurkowania pod wodą i w przyszłości do odbycia kursu na stopień płetwonurka

**Termin zajęć:** Sobota 1 gr 13.00-14.30 2 gr. 14.30-16.00

**Grupa:** **Grupa pierwszej pomocy (przedmedycznej)**

**Prowadzący:** Sławomir Maciąg

**Krótki opis:** Wzmocnienie procesu edukacji młodzieży poprzez podniesienie poziomu wiedzy z zakresu zasad udzielania pierwszej pomocy oraz przeciwdziałanie występowaniu wypadków poprzez upowszechnianie zasad bezpieczeństwa i wykształcenie nawyków ich przestrzegania. Ujednolicenie standardów pierwszej pomocy nauczanych w szkołach i placówkach o światowych. Monitoring skuteczności stosowanych metod nauczania pierwszej pomocy. Praktyczna nauka udzielania pierwszej pomocy.

**Termin zajęć:** wtorek 18.00-20.15

**Grupa:** **Siatkówka dziewcząt - grupa naborowa (klasy 5-8 SP)**

**Prowadzący:** Jacek Janowski

**Krótki opis:** Nauka i doskonalenie elementów techniki, gry w piłkę siatkową w formie gier i zabaw, taktykę i przepisy gry, m. innymi: poruszania się po boisku krokiem biegowym, skrzyżnym i dostawnym, zagrywka sposobem dolnym, górnym, gra szkolna, kontrolowana i właściwa, blok pojedynczy i grupowy gry małe 1x1 i 2x2, gry i zabawy w piłce siatkowej, poruszanie się po boisku, odbicia sytuacyjne, ćwiczenia z zakresu taktyki indywidualnej i grupowej.

**Termin zajęć:** piątek – godz. 17.30-19.00

**Miejsce zajęć:** sala Pałacu Młodzieży



**Grupa:** **Siatkówka dziewcząt - grupa naborowa (klasy 1-4 SP)**

**Prowadzący:** Jacek Janowski

**Krótki opis:** Nauka podstawowych elementów techniki, gry w piłkę siatkową w formie gier i zabaw, przepisy gry, poruszania się po boisku krokiem biegowym, skrzyżnym i dostawnym zagrywki sposobem dolnym, gry małe 1x1 i 2x2 (przerzucanka i odbijanka), gry i zabawy w piłce siatkowej, poruszanie się po boisku, odbicia sposobem górnym i dolnym, ćwiczenia z zakresu taktyki indywidualnej

**Termin zajęć:** środa – godz. 16.00-17.30

**Miejsce zajęć:** sala SP31 Karłowicza

**Grupa:** **Siatkówka dziewcząt (klasy 6-8 SP i I LO) – grupa rekreacyjna**

**Prowadzący:** Jacek Janowski

**Krótki opis:** Nauka i doskonalenie elementów techniki, gry w piłkę siatkową w formie gier i zabaw, taktykę i przepisy gry, m. innymi: poruszania się po boisku krokiem biegowym, skrzyżnym i dostawnym, zagrywka sposobem dolnym, górnym, gra szkolna, kontrolowana i właściwa, blok pojedynczy i grupowy gry małe 1x1 i 2x2, gry i zabawy w piłce siatkowej, poruszanie się po boisku, odbicia sytuacyjne, ćwiczenia z zakresu taktyki indywidualnej i grupowej.

**Termin zajęć:** środa – godz. 17.30-19.00

**Miejsce zajęć:** sala SP31 Karłowicza

**Grupa:** **Siatkówka dziewcząt grupa rekreacyjna (klasy 8 SP i 1-3 LO)**

**Prowadzący:** Jacek Janowski

**Krótki opis:** Nauka i doskonalenie elementów techniki, gry w piłkę siatkową w formie gier i zabaw, taktykę i przepisy gry, m. innymi: poruszania się po boisku krokiem biegowym, skrzyżnym i dostawnym, zagrywka sposobem dolnym, górnym, gra szkolna, kontrolowana i właściwa, blok pojedynczy i grupowy gry małe 1x1 i 2x2, gry i zabawy w piłce siatkowej, poruszanie się po boisku, odbicia sytuacyjne, ćwiczenia z zakresu taktyki indywidualnej i grupowej.

**Termin zajęć:** czwartek - godz. 15.45-17.15

**Miejsce zajęć:** sala sportowa Pałacu Młodzieży

**Grupa:** **Siatkówka dziewcząt grupa rekreacyjna (klasy 7-8 SP i 1-2 LO)**

**Prowadzący:** Jacek Janowski

**Krótki opis:** Nauka i doskonalenie elementów techniki, gry w piłkę siatkową w formie gier i zabaw, taktykę i przepisy gry, m. innymi: poruszania się po boisku krokiem biegowym, skrzyżnym i dostawnym, zagrywka sposobem dolnym, górnym, gra szkolna, kontrolowana i właściwa, blok pojedynczy i grupowy gry małe 1x1 i 2x2, gry i zabawy w piłce siatkowej, poruszanie się po boisku, odbicia sytuacyjne, ćwiczenia z zakresu taktyki indywidualnej i grupowej.

**Termin zajęć:** piątek – godz. 16.00-17.30

**Miejsce zajęć:** sala sportowa Pałacu Młodzieży

**Grupa:** **Siatkówka dziewcząt grupa rekreacyjna (kl. 1-4 LO i starsze)**

**Prowadzący:** Jacek Janowski

**Krótki opis:** Doskonalenie elementów techniki, gry w piłkę siatkową w formie gier i zabaw, taktykę i przepisy gry, m. innymi: poruszania się po boisku krokiem biegowym, skrzyżnym i dostawnym zagrywki sposobem dolnym, górnym i z wyskoku, gry małe 1x1 i 2x2, 3x3, gra szkolna, kontrolowana i właściwa, blok pojedynczy i grupowy, poruszanie się po boisku, odbicia sytuacyjne, ćwiczenia z zakresu taktyki indywidualnej i grupowej.

**Termin zajęć:** piątek – godz. 19.00- 20.30

**Grupa:** **Siatkówka dziewcząt grupa rekreacyjna zaawansowana (kl. 1-4 LO i starsze)**

**Prowadzący:** Jacek Janowski

**Krótki opis:** Doskonalenie elementów techniki, gry w piłkę siatkową w formie gier i zabaw, taktykę i przepisy gry, m. innymi: poruszania się po boisku krokiem biegowym, skrzyżnym i dostawnym zagrywki sposobem dolnym, górnym i z wyskoku, gry małe 1x1 i 2x2, 3x3, gra szkolna, kontrolowana i właściwa, blok pojedynczy i grupowy, poruszanie się po boisku, odbicia sytuacyjne, ćwiczenia z zakresu taktyki indywidualnej i grupowej.

**Termin zajęć:** wtorek – godz. 20.00-21.30

**Grupa:** **Siatkówka chłopców grupa rekreacyjna (klasy 4-7 SP)**

**Prowadzący:** Jacek Janowski

**Krótki opis:** Nauka podstawowych elementów techniki, gry w piłkę siatkową w formie gier i zabaw, taktykę i przepisy gry, m. innymi: poruszania się po boisku krokiem biegowym, skrzyżnym i dostawnym zagrywki sposobem dolnym, górnym i z wyskokiem, gry małe 1x1 i 2x2, gry i zabawy w piłce siatkowej, poruszanie się po boisku, odbicia sytuacyjne, ćwiczenia z zakresu taktyki indywidualnej i grupowej.

**Termin zajęć:** poniedziałek – godz. 15.00-16.30

**Grupa:** **Siatkówka chłopców grupa rekreacyjna (kl. 8 SP i 1-4 LO)**

**Prowadzący:** Jacek Janowski

**Krótki opis:** Nauka podstawowych elementów techniki, gry w piłkę siatkową w formie gier i zabaw, taktykę i przepisy gry, m. innymi: poruszania się po boisku krokiem biegowym, skrzyżnym i dostawnym zagrywki sposobem dolnym, górnym i z wyskokiem, gry małe 1x1 i 2x2, gry i zabawy w piłce siatkowej, poruszanie się po boisku, odbicia sytuacyjne, ćwiczenia z zakresu taktyki indywidualnej i grupowej.

**Termin zajęć:** poniedziałek – godz. 16.30-18.00

**Grupa:** **Siatkówka dziewcząt (klasy II-IV SP) – grupa naborowa**

**Prowadzący:** Maciej Kromrych

**Krótki opis:** Nauka podstawowych elementów techniki (odbicia, przemieszczanie, zagrywka, różne formy ataku, przyjęcie piłki, blokowanie) gry w piłkę siatkową w formie zabaw i gier uproszczonych, małych i gry właściwej, elementy taktyki, przepisy gry.

**Termin zajęć:** wtorek – godz. 15.00-16.30

**Miejsce zajęć:** sala sportowa Pałacu Młodzieży

**Grupa:** **Siatkówka dziewcząt (klasy IV-VI SP) – grupa naborowa**

**Prowadzący:** Maciej Kromrych

**Krótki opis:** Nauka podstawowych elementów techniki (odbicia, przemieszczanie, zagrywka, różne formy ataku, przyjęcie piłki, blokowanie) gry w piłkę siatkową w formie zabaw i gier uproszczonych, małych i gry właściwej, elementy taktyki, przepisy gry.

**Termin zajęć:** środa godz. 16.15-17.45

**Miejsce zajęć:** sala SP31 Karłowicza

**Grupa:** **Siatkówka dziewcząt (klasy III-IV SP) – grupa naborowa**

**Prowadzący:** Agnieszka Malinowska

**Krótki opis:**

Nauka podstawowych zachowań ruchowych, elementów techniki indywidualnej (odbicia sposobem górnym i dolnym, przemieszczanie się) gry w piłkę siatkową w formie zabaw i gier uproszczonych, małych gier oraz przepisy gry.

**Termin zajęć:** piątek – godz. 16.00-17.30

**Miejsce zajęć:** sala SP31 Karłowicza

**Grupa:** **Siatkówka dziewcząt i chłopców (klasy III-V SP) – grupa naborowa**

**Prowadzący:** Filip Wypych

**Krótki opis:**

Nauka podstawowych zachowań ruchowych, elementów techniki indywidualnej (odbicia sposobem górnym i dolnym, przemieszczanie się) gry w piłkę siatkową w formie zabaw i gier uproszczonych, małych gier oraz przepisy gry.

**Termin zajęć:** poniedziałek – godz. 16.00-17.30

**Miejsce zajęć:** sala SP31 Karłowicza

**Grupa:** **Koszykówka dla uczniów szkół średnich**

**Prowadzący:** Piotr Czarnecki

**Krótki opis:** Rekreacja; małe gry, gra szkolna i uproszczona; indywidualne doskonalenie umiejętności technicznych; zespołowe doskonalenie gry obronnej, gry w ataku pozycyjnym i szybkim oraz podstawy taktyki gry w koszykówkę.

**Termin zajęć:** poniedziałek

**Miejsce zajęć:**

**Grupa:** **Koszykówka dla uczniów szkół podstawowych**

**Prowadzący:** Piotr Czarnecki

**Krótki opis:** Rekreacja; gry i zabawy koszykarskie i ogólnorozwojowe; indywidualne nauczanie i doskonalenie umiejętności technicznych oraz rozwijanie uzdolnień motorycznych.

**Termin zajęć:** środa

**Miejsce zajęć:**

**Grupa:** **Koszykówka dla uczniów szkół podstawowych (3 grupy)**

**Prowadzący:** Piotr Czarnecki

**Krótki opis:** Nauczanie podstaw gry w mini koszykówkę oraz gier i zabaw wspomagających proces dydaktyczny; wspomaganie i stymulacja ogólnego rozwoju wychowanków: rozwijanie uzdolnień motorycznych i psychomotorycznych; wiedza: podstawy higieny, organizacji gry i procesu treningowego, sędziowania, kibicowania oraz fair play. Nauczanie pływania stylem grzbietowym oraz podstaw pływania kraulem

**Termin zajęć:** sobota

**Miejsce zajęć:**

**Grupa:** **Modelarstwo grupa początkująca (nabór – dziewczęta i chłopcy w wieku 10 – 14 lat)**

**Prowadzący:** Wiesław Nowaczyk

**Krótki opis:** Sekcja Modelarstwa Lotniczego w Pałacu Młodzieży stwarza unikalne warunki dla rozwoju zainteresowań technicznych ze szczególnym uwzględnieniem techniki lotniczej. Dla naszych podopiecznych modelarstwo lotnicze jest często pierwszym etapem na drodze do „dużego lotnictwa”. To u nas wiele dzieci po raz pierwszy w życiu sięga po podstawowe narzędzia i poznaje technologie obróbki różnych materiałów. Nabywanie umiejętności praktycznych uzupełniane jest przystępnie przekazywaną wiedzą teoretyczną z zakresu mechaniki czy aerodynamiki. W programie zajęć: budowa modeli latających, oblatywanie i regulacja modeli (zajęcia na lotnisku), udział w zawodach modelarskich.

**Termin zajęć:** poniedziałki lub piątki po południu

**Miejsce zajęć:** Pałac Młodzieży, sala 210

**Grupa:** **Modelarstwo grupa zaawansowana (kontynuacja – uczestnicy w wieku 12 - 18 lat)**

**Prowadzący:** Wiesław Nowaczyk

**Krótki opis:** Zajęcia dla uczestników kontynuujących. Doskonalenie umiejętności budowy modeli latających o większym stopniu trudności wykonania. Pogłębianie umiejętności praktycznych uzupełniane jest przystępnie przekazywaną wiedzą teoretyczną z zakresu mechaniki i aerodynamiki.

W programie zajęć: budowa modeli latających, oblatywanie i regulacja modeli (zajęcia na lotnisku), udział w zawodach modelarskich.

**Termin zajęć:** poniedziałki lub piątki po południu

**Miejsce zajęć:** : Pałac Młodzieży, sala 210

**Grupa:** **Kajakarstwo –początkujący- grupa naborowa**

**Prowadzący:** Wiesław Rakowski

**Krótki opis:** Podstawowe umiejętności z zakresu kajakarstwa:

Wsiadanie ,wysiadanie z kajaka, nauka techniki wiosłowania, nauka manewrowania na kajaku, Ćwiczenia ogólnorozwojowe- gry i zabawy ruchowe ,gimnastyka, lekka atletyka, gry sportowe. Basen- nauka i doskonalenie pływania stylem grzbietowym, kraulem.

**Termin zajęć:** poniedziałek-17.00-17.45 stacja wodna „Kopernik” ul. Babia Wieś  
poniedziałek-18.15-19.00 Basen Pałac Młodzieży

**Grupa:** **Kajakarstwo – kontynuacja**

**Prowadzący:** Wiesław Rakowski

**Krótki opis:**

Doskonalenie techniki wiosłowania, pływania na kajaku. Dalszy rozwój sprawności fizycznej. Doskonalenie pływania stylem grzbietowym, kraulem.

**Termin zajęć:** środa-17.00-17.45 Stacja wodna Kopernik ul. Babia Wieś  
sobota 12.00-12.45 Basen Pałacu Młodzieży

**Grupa:** **Zajęcia ogólnorozwojowe z elementami karate - Gr. początkująca dzieci młodsze (5-7 lat)**

**Prowadzący:** Sławomir Pośluszny

**Krótki opis:** Zabawy bazujące na naturalnych formach ruchu. Zabawy tematyczne. Zabawy dyscyplinujące o charakterze zabawowym. Ćwiczenia wyrabiające skupianie uwagi

i koncentrację. Ćwiczenia wzmacniające poczucie własnej wartości. Nauka podstawowych ćwiczeń kształtujących i poprawiających sprawność ogólną. Popularyzacja zdrowego stylu życia poprzez dbałość o właściwe odżywianie i aktywność fizyczną.

**Termin zajęć:** wtorek 16.00-16.45 ; piątek 16.00-16.45

**Grupa:** **Zajęcia ogólnorozwojowe z elementami karate - Gr. Początkująca dzieci starsze (od 8 lat)**

**Prowadzący:** Sławomir Posłuszny

**Krótki opis:** Zabawy bazujące na naturalnych formach ruchu. Ćwiczenia dyscyplinujące o charakterze zabawowym. Ćwiczenia wyrabiające skupienie uwagi, koncentrację i szybkość reakcji. Proste formy rywalizacji zespołowej i indywidualnej. Nauka podstawowych ćwiczeń kształtujących i poprawiających sprawność ogólną. Umiejętność pokonywania problemów i radzenia sobie w sytuacjach trudnych poprzez sytuacje aranżowane na treningu. Nauka i doskonalenie podstawowych technik karate. Popularyzacja zdrowego stylu życia poprzez dbałość o właściwe odżywianie i aktywność fizyczną.

**Termin zajęć:** wtorek 16.45-17.30 ; piątek 16.45-17.30

**Grupa:** **Zajęcia ogólnorozwojowe z elementami karate - kontynuacja dzieci młodsze**

**Prowadzący:** Sławomir Posłuszny

**Krótki opis:** Ćwiczenia dyscyplinujące i porządkujące na treningu karate - „Etykieta DOJO”. Ćwiczenia wyrabiające skupienie uwagi, koncentrację i szybkość reakcji. Proste formy rywalizacji zespołowej i indywidualnej. Trening rozwijający podstawowe cechy motoryczne: szybkość, gibkość, siłę. Umiejętność pokonywania problemów i radzenia sobie w sytuacjach trudnych poprzez sytuacje aranżowane na treningu. Nauka i doskonalenie podstawowych technik karate. Popularyzacja zdrowego stylu życia poprzez dbałość o właściwe odżywianie i aktywność fizyczną.

**Termin zajęć:** wtorek 17.30-18.15 ; piątek 17.30-18.15

**Grupa:** **Zajęcia ogólnorozwojowe z elementami karate - kontynuacja dzieci starsze**

**Prowadzący:** Sławomir Posłuszny

**Krótki opis:** Ćwiczenia dyscyplinujące i porządkujące na treningu karate - „Etykieta DOJO”. Doskonalenie podstawowych ćwiczeń rozwijających podstawowe cechy motoryczne : szybkość, gibkość, siłę i sprawność. Doskonalenie podstawowych technik karate oraz nauka technik zaawansowanych. Samokontrola i samodoskonalenie w treningu karate. Popularyzacja zdrowego stylu życia poprzez dbałość o właściwe odżywianie i aktywność fizyczną.

**Termin zajęć:** wtorek 18.15 – 19.00; piątek 18.15-19.00

**Grupa:** **Zajęcia ogólnorozwojowe z elementami karate - kontynuacja młodzież**

**Prowadzący:** Sławomir Posłuszny

**Krótki opis:** Ćwiczenia dyscyplinujące i porządkujące na treningu karate - „Etykieta DOJO”. Doskonalenie podstawowych ćwiczeń rozwijających podstawowe cechy motoryczne : szybkość, gibkość, siłę i sprawność. Doskonalenie podstawowych technik karate oraz nauka technik zaawansowanych. Trening z przyborami : tarcze, łapy itp. Wykorzystanie technik karate w samoobronie. Samokontrola i samodoskonalenie w treningu karate. Popularyzacja zdrowego stylu życia poprzez dbałość o właściwe odżywianie i aktywność fizyczną.

**Termin zajęć:** wtorek 19.00 – 20.30

**Grupa:** Zajęcia z samoobrony dla dzieci i młodzieży

**Prowadzący:** Sławomir Posłuszny

**Krótki opis:** Ćwiczenia wyrabiające skupienie uwagi, koncentrację i szybkość reakcji. Trening rozwijający podstawowe cechy motoryczne : szybkość, gibkość, siłę. Umiejętność pokonywania problemów i radzenia sobie w sytuacjach zagrożenia napadem poprzez sytuacje aranżowane na treningu. Nauka i doskonalenie podstawowych technik karate stosowanych w sytuacji obrony koniecznej. Odpowiedzialność w sytuacji stosowania nabytych umiejętności samoobrony. Popularyzacja zdrowego stylu życia poprzez dbałość o właściwe odżywianie i aktywność fizyczną.

**Termin zajęć:** piątek 19.00-19.45 - młodzież

**Grupa:** Gry zespołowe z elementami nauki pływania w formie zabawowej (klasy 1-2 SP)

**Prowadzący:** Daniel Gill

**Krótki opis:**

Nauka podstawowych elementów techniki, gry w piłkę nożną, koszykową, unihokej w formie gier i zabaw, przepisy gry, poruszania się po boisku. Małe gry 1x1, 2x2.

Nabycie umiejętności poruszania się w środowisku wodnym, zanurzania głowy do wody, wydechu do wody, wykonania ćwiczeń wypornościowych, pracy nóg w leżeniu na grzbiecie i na piersiach,

**Termin zajęć:** sobota – godz. 9.00-11:45

**Grupa:** Gry zespołowe z elementami nauki pływania w formie zabawowej (klasy 3-4 SP)

**Prowadzący:** Daniel Gill

**Krótki opis:**

Nauka podstawowych elementów techniki, gry w piłkę nożną, koszykową, unihokej w formie gier i zabaw, przepisy gry, poruszania się po boisku. Małe gry 1x1, 2x2.

Kształtowanie podstawowych cech motorycznych – szybkość, moc, zwinność, skoczność, gibkość oraz koordynacji ruchowej poprzez gry i zabawy.

Nabycie umiejętności poruszania się w środowisku wodnym, zanurzania głowy do wody, wydechu do wody, wykonania ćwiczeń wypornościowych, pracy nóg w leżeniu na grzbiecie i na piersiach,

**Termin zajęć:** sobota – godz. 12-14:30

**Grupa:** Gry zespołowe (klasy 5-7 SP)

**Prowadzący:** Daniel Gill

**Krótki opis:**

Nauka, doskonalenie podstawowych elementów techniki, gry w piłkę nożną, koszykową, unihokej, siatkówka w formie gier i zabaw, przepisy gry, poruszania się po boisku.

Małe gry 1x1, 2x2.

Kształtowanie podstawowych cech motorycznych – szybkość, moc, zwinność, skoczność, gibkość oraz koordynacji ruchowej poprzez gry i zabawy.

**Termin zajęć:** czwartek – godz. 17-19:00

**Grupa:** Gry zespołowe klasy 8 SP oraz szkoła średnia

**Prowadzący:** Daniel Gill

**Krótki opis:**

Nauka, doskonalenie podstawowych elementów techniki, gry w piłkę nożną, koszykową, unihokej, siatkówka w formie gier i zabaw, przepisy gry, poruszania się po boisku.

Małe gry 1x1, 2x2.

Kształtowanie podstawowych cech motorycznych – szybkość, moc, zwinność, skoczność, gibkość oraz koordynacji ruchowej poprzez gry i zabawy.

**Termin zajęć:** czwartek – godz. 19:00- 20:30