

## DZIAŁ SPORTU

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

**Prowadzący:** Sławomir Posłuszny

**Krótki opis:** Zabawy bazujące na naturalnych formach ruchu. Zabawy tematyczne. Zabawy dyscyplinujące o charakterze zabawowym. Ćwiczenia wyrabiające skupienie 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:** do ustalenia

**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:** do ustalenia

**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:** do ustalenia

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

**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:** do ustalenia

**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:** do ustalenia

**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

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

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

**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;

**Termin zajęć:** poniedziałek 16.30-18.00; stacja wodna „Kopernik” - ul. Babia Wieś,

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

**Prowadzący:** Wiesław Rakowski

**Krótki opis:** Doskonalenie techniki wiosłowania, pływania na kajaku. Dalszy rozwój sprawności fizycznej.

**Termin zajęć:** Środa 16.30-18.00; stacja wodna : „Kopernik”- ul. Babia Wieś, basen Pałacu Młodzieży

**Grupa:** **Zespołowe gry zespołowe**

**Prowadzący:** Daniel Gill

**Krótki opis:** Zajęcia z gier zespołowych mają na celu kształtowanie i utrwalenie zachowań prozdrowotnych poprzez wszechstronny rozwój wychowanka. Rozbudzić zainteresowania różnymi formami aktywności fizyczne poprzez udział w grach i zabawkach z piłką nożną, siatkową

**Termin zajęć:** czwartek lub sobota

**Grupa:** **Siatkówka dziewcząt - grupa naborowo-rekreacyjna (klasy V-VIII 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 17.30 – 19.00

**Grupa:** **Siatkówka dziewcząt - grupa naborowa (klasy I-III 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. 15.30-17.00 sala SP 31 ul. Karłowicza 2

**Grupa:** **Siatkówka dziewcząt grupa rekreacyjna (klasy VI-VIII SP i I 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:** środa - godz. 17.00-18.30 sala SP 31 ul. Karłowicza 2

**Grupa:** **Siatkówka dziewcząt grupa rekreacyjna (kl. VII-VIII SP i I-II 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 15.45 – 17.15

**Grupa:** [Siatkówka dziewcząt grupa rekreacyjna \(kl. VII-VIII SP i I-II LO\)](#)

**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:** wtorek 15.00 – 16.30

**Grupa:** [Siatkówka dziewcząt grupa rekreacyjna \(kl. I-IV szkół ponadpodstawowych i starsze\)](#)

**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 19.00 – 20.30

**Grupa:** [Siatkówka dziewcząt grupa rekreacyjna zaawansowana \(klasy I-IV szkół ponadgimnazjalnych i starsze\)](#)

**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 i dziewcząt \(koedukacyjna\) grupa rekreacyjna \(klasy IV-VII SP\)](#)

**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 \(kl. VIII SP i kl. I-IV LO\)](#)

**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:** **Mini siatkówka dziewcząt i chłopców (klasy I-II SP) – grupa naborowa**

**Prowadzący:** Agnieszka Malinowska

**Krótki opis:** Głównym celem zajęć jest dbanie o prawidłowy rozwój psychomotoryczny dzieci oraz rozwijanie i doskonalenie sprawności fizycznej. Ponad to nauka podstawowych elementów techniki, gry w piłkę siatkową w formie gier i zabaw, poruszanie się po boisku krokiem biegowym, skrzyżnym i dostawnym, odbicia sposobem górnym i dolnym, gry małe 1x1 (przerzucanka i odbijanka), gry i zabawy w piłce siatkowej, ćwiczenia koordynacyjne i motoryczne z piłkami i przyborami

**Termin zajęć:** środa 15.30-17.00, SP 31 ul. Karłowicza 2

**Grupa:** **Mini siatkówka dziewcząt i chłopców (klasy II-III SP) – grupa naborowa**

**Prowadzący:** Maciej Kromrych

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

**Termin zajęć:** I grupa wtorek sala SP nr 31, ul. Karłowicza 2 – godz. 15.30-17.00

II grupa piątek Pałac Młodzieży, ul. Jagiellońska 27 – godz. 15.45-17.15

**Grupa:** **Mini siatkówka dziewcząt i chłopców (klasy I-III SP) – grupa naborowa**

**Prowadzący:** Filip Wypych

**Krótki opis:** Głównym celem zajęć jest dbanie o prawidłowy rozwój psychomotoryczny dzieci oraz rozwijanie i doskonalenie sprawności fizycznej. Dobieranie odpowiednich zadań i ćwiczeń, które wymuszają prawidłową postawę ciała. Nauka pracy w grupie, rozwijanie umiejętności poznawczych oraz nabieranie doświadczenia w relacjach międzyludzkich. Dzieci uczyć się będą jak radzić sobie ze stresem oraz trudnymi sytuacjami wynikającymi z kooperacji. Ponad to nauka podstawowych elementów techniki, gry w piłkę siatkową w formie gier i zabaw, poruszanie się po boisku krokiem biegowym, skrzyżnym i dostawnym, odbicia sposobem górnym i dolnym, gry małe 1x1 (przerzucanka i odbijanka), gry i zabawy w piłce siatkowej, ćwiczenia koordynacyjne i motoryczne z piłkami i przyborami.

**Termin zajęć:** poniedziałek godz.15.45-17.00 –sala SP nr 31, ul. Karłowicza 2

**Grupa:** **Koszykówka dla uczniów szkół ponadpodstawowych**

**Prowadzący:** Piotr Czarnecki

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

**Termin zajęć:** poniedziałek 18.00-19.30

**Grupa:** **Koszykówka dla uczniów szkół podstawowych (kl. VII-VIII)**

**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 16.30 – 18.00

**Grupa: Mini koszykówka z nauczaniem pływania (3 grupy) dla uczniów SP (kl. 0-VI)**

**Prowadzący:** Piotr Czarnecki

**Krótki opis:** Kształtowanie i utrwalanie zachowań prozdrowotnych poprzez wszechstronny rozwój wychowanka. Rozbudzanie zainteresowań różnymi formami aktywności fizycznej poprzez udział w grach i zabawach na sali sportowej i basenie. Nauczanie podstaw gry w mini koszykówkę oraz gier i zabaw wspomagających proces dydaktyczny; wspomaganie i stymulacja ogólnego rozwoju wychowanków: rozwijanie uzdolnień motorycznych i psychomotorycznych oraz kształtowanie postaw prospołecznych; wiedza: podstawy higieny ciała, organizacji zabaw, konkursów, gier sportowo-rekreacyjnych i procesu treningowego, podstawy sędziowania, kibicowania oraz zachowań fair play. Nauczanie podstaw pływania, pływania stylem grzbietowym oraz kraulem (grupy zaawansowane - z kontynuacji).

**Termin zajęć:** klasy V – VI SP sobota 8.00 – 8.45 sala, 9.00 – 9.45 basen  
klasy III – IV SP sobota 10.00 – 10.45 basen, 11.00 – 11.45 sala  
klasy 0 – II SP sobota 12.00 – 12.45 sala, 13.00 – 13.45 basen

**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 oświatowych. Monitoring skuteczności stosowanych metod nauczania pierwszej pomocy. Praktyczna nauka udzielania pierwszej pomocy.

**Termin zajęć:** wtorek godziny popołudniowe