



FERIE ZIMOWE (rok szkolny 2011/2012)

MDK Fabryczna
ul.Zemska 16 a

REALIZACJA MDK FABRYCZNA I GIM NR 34

pomiędzy pływalnią
REDECO a SP 113

PONIEDZIAŁEK 16.01.2012

Godzina	Sala	Zajęcia (instruktor/nauczyciel)	Dla kogo	Temat zajęć	Opis realizowanych zajęć
12:00-13:00	Siłownia	Boks (Dariusz Majchrzak)	Młodzież (od 10 lat)	Trening obwodowy i stacyjny.	Ćwiczenia praktyczne z wykorzystaniem sprzętu bokserskiego(worki, tarcze, łapy trenera) oraz ćwiczenia siłowe.
13:00-14:00	MDK nr 14	Język Angielski (Magdalena Łakoma)	Dzieci (7-8 lat)	1.Let's have fun!	Gry językowe i krzyżówki, rebusy „Activities for children”.
14:00-15:00	MDK sala nr 8	Grafika (Agnieszka Gębicka)	Dzieci (od 6 lat)	Zimowe inspiracje	Miniatura graficzna, technika graficzna: linoryt/przygotowane małe formy graficzne (linoleum).

WTOREK 17.01.2012

Godzina	Sala	Zajęcia (instruktor/nauczyciel)	Dla kogo	Temat zajęć	Opis realizowanych zajęć
12:15-13:15	MDK sala lustrzana	AEROBIK DLA MŁODZIEŻY (Izabela Strachulska)	Młodzież (od 15 lat) Grupa zaawansowana	Fitball	Ćwiczenia ogólnorozwojowe w formie układu kroków z piłkami. Ćwiczenia kształtujące – wzmacniające poszczególne partie ciała z użyciem dużych piłek rehabilitacyjnych. Ćwiczenia relaksacyjne oraz rozciągające.
13:30-15:00	MDK sala 14	Rysunek, Malarstwo (Elżbieta Krzyżanowska)	Dzieci (4-7 lat)	„MIASTO NOCĄ”	Technika: pastele olejne i bibuły.

ŚRODA 18.01.2012

Godzina	Sala	Zajęcia (instruktor/nauczyciel)	Dla kogo	Temat zajęć	Opis realizowanych zajęć
9:30-10:00	LUSTRZANA Sala lustrzana MDK	Dorota Nahajło/ Aleksandra Pilak/ Ewa Bylok	Dzieci DAA	BAL KARNAWAŁOWY KARNAWAŁOWY	Uczestniczenie w balu karnawałowym, organizowanym przez DAA. Gry i zabawy.
10:10-11:15	Sala BRAVO (podziemia GIM 34)	Taniec Towarzyski (Andrzej Bieniek)	Grupa I początkująca	Nauka podstaw tańca: walc angielski, SAMBA, cha-cha,	Zabawy rytmiczne i układ do tańca zespołowego Zajęcia odbywają się wyłącznie w obuwiu zmiennym.
12:00-13:30	MDK Sala nr 8	Grafika (Agnieszka Gębicka)	Dzieci (od 6 lat)	„Pejzaż zimowy”	Technika graficzna: linoryt.

CZWARTEK 19.01.2012

Godzina	Sala	Zajęcia (instruktor/nauczyciel)	Dla kogo	Temat zajęć	Opis realizowanych zajęć
12:00-13:00	MDK sala nr 25	Szachy (Zbigniew Niemiec)	Bez ograniczeń wiekowych	<u>SZACHOWY TURNIEJ</u> <u>KLASYFIKACYJNY</u>	Grupa „A” - z normą na III i II kategorię szachową: 7 rund swiss, P 60', zapis obowiązkowy (tel. 501-404-100) , wpisowe 25 zł (w tym opłata klasyfikacyjno-rankingowa), nagrody rzeczowe dla najlepszych.
13:00-14:00	P2 (podziemia GIM 34)	Piosenka Aktorska (Aleksander Piechaczek)	Dzieci (od 12 lat)	Piosenki na koncert i konkurs obcojęzyczny.	Repertuar literacki, aktorski, poetycki. Poszukiwania inspiracji, potęgowanie emocji, przeżyczenie wielojęzyczne.

14:00-15:30	Basen	Sekcja pływacka (Jacek Chomiak)	Dzieci (od 7 lat)	Zabawy w wodzie	Nauka i doskonalenie elementów pływackich, ratownictwo wodne, elementy piłki wodnej.
-------------	-------	------------------------------------	----------------------	------------------------	---

PIĄTEK 20.01.2012

Godzina	Sala	Zajęcia (instruktor/nauczyciel)	Dla kogo	Temat zajęć	Opis realizowanych zajęć
10:00-11:45	LUSTRZANA MDK	Dorota Nahajło/ Aleksandra Pilak / Ewa Byłok	Dzieci 4 lata	ZNANE GRY I ZABAWY	Uczestniczenie w zajęciach w DAA. Zaprezentowanie zabaw popularnych w naszym kraju UWAGA: STUDENCI PRZYGOTOWUJĄ 2 POPULARNE ZABAWY DLA DZIECI W ICH KRAJU (15 MIN)
12:00-13:00	Siłownia	Boks (Dariusz Majchrzak)	Młodzież (od 10 lat)	Trening obwodowy i stacyjny.	Planowanie treningu siłowego i technicznego w boksie. Ćwiczenia praktyczne z wykorzystaniem sprzętu bokserskiego(worki, tarcze, łapy trenera) oraz ćwiczenia siłowe.

PONIEDZIAŁEK 23.01.2012

Godzina	Sala	Zajęcia (instruktor/nauczyciel)	Dla kogo	Temat zajęć	Opis realizowanych zajęć
21:00-22:30	LO XV ul. Wojrowicka 58	Koszykówka (Joanna Salamon)	Powyżej 18 lat	<u>TURNIEJ</u> <u>KOSZYKÓWKI</u> (młodzież studiująca)	Gra rekreacyjna w koszykówkę.

WTOREK 24.01.2012

Godzina	Sala	Zajęcia (instruktor/nauczyciel)	Dla kogo	Temat zajęć	Opis realizowanych zajęć
12:15-13:30	MDK sala lustrzana	AEROBIK DLA MŁODZIEŻY (Izabela Strachulska)	Młodzież (od 15 lat) Grupa zaawansowana	Tubing	Ćwiczenia wzmacniająco – kształtujące mięśnie kończyn dolnych i obręczy biodrowej oraz mięśni kończyn górnych i obręczy barkowej z użyciem gum tubingowych. Ćwiczenia relaksacyjno – oddechowe, oraz rozciągające pracujących grup mięśniowych.
13:30-14:30	GIM 34 sala muzyczna	Nauka gry na gitarze (Roman Wróbel)	Kurs gitarowy dla młodzieży średnio zaawansowane	Blues archaiczny jako podstawowa forma w muzyce rozrywkowej. Projekcja koncertów video.	Na zajęciach będą poruszane kwestie związane z harmonią w bluesie archaicznym. Poznana też będzie skala pentatoniczna oraz jej modusy. Każdy z uczestników będzie musiał zagrać chorus bluesa, jak również wspomnianą skalę pentatoniczną. Bardziej zaawansowani uczestnicy będą grać fragmenty improwizacji do podkładu muzycznego. Dodatkowo pojawią się informacje dotyczące teorii muzyki związanej z omawianymi zagadnieniami takimi jak budowa akordów, budowa skal, interwały itp.
14:30-16:00	Basen	Sekcja pływacka (Jacek Chomiak)	Dzieci (od 7 lat)	Pływanie dla zdrowia	Doskonalenia umiejętności pływackich. Ćwiczenia korekcyjne w wodzie.

ŚRODA 25.01.2012

Godzina	Sala	Zajęcia (instruktor/nauczyciel)	Dla kogo	Temat zajęć	Opis realizowanych zajęć
09:30-11:00	Sala tenisa stołowego (podziemia GIM 34)	Tenis Stołowy (Paweł Parszewski)	Dla wszystkich chętnych	„Poznaj najszybszą grę na świecie”	Doskonalenie podstawowych uderzeń w tenisie stołowym.
11:00-13:00	GIM 34 sala sportów walki	Boks (Dariusz Majchrzak)	Młodzież (od 10 lat)	Trening obwodowy i stacyjny.	Planowanie treningu siłowego i technicznego w boksie. Ćwiczenia praktyczne z wykorzystaniem sprzętu bokserskiego(worki, tarcze, łapy trenera) oraz ćwiczenia siłowe.

CZWARTEK 26.01.2012

Godzina	Sala	Zajęcia (instruktor/nauczyciel)	Dla kogo	Temat zajęć	Opis realizowanych zajęć
12:00-13.00	MDK sala słoneczna	Rysunek, Malarstwo (Elżbieta Krzyżanowska)	Dzieci (4-7 lat)	Ptasi mieszkańcy z lodowej krainy wyobraźni	Pastele olejne
13:00-14:30	GIM 34 sala muzyczna	Nauka gry na gitarze (Roman Wróbel)	Kurs gitarowy dla młodzieży na poziomie mistrzowskim.	Wybrane partie solowe ze znanych utworów muzyki rozrywkowej. Projekcje koncertów video.	Na zajęciach opracowane zostaną wybrane partie gitarowe mistrzów gitary elektrycznej.
14:45-16:00	Basen	Sekcja pływacka (Jacek Chomiak)	Dzieci (od 7 lat)	Pływanie dla zdrowia	Doskonalenia umiejętności pływackich. Ćwiczenia korekcyjne w wodzie.