



Dům dětí a mládeže Ostrava-Poruba, příspěvková organizace

M. Majerové 23/1722, 708 00 Ostrava-Poruba
tel. 596 953 661, e-mail: reditel@ddmporuba.cz, www.ddmporuba.cz

školní rok 2022/2023 od 5. 9. 2022

středisko Plesná

kontakt: **Bc. Daniel Koutný**, 725 037 079, daniel.koutny@ddmporuba.cz
Bc. Nikola Kubínová, 725 037 084, nikola.kubinova@ddmporuba.cz

Den	Čas	Název zájmového útvaru	Věková kategorie	Zápisné (celoroční)	Vedoucí	Popis činnosti
Pondělí	15.00-16.00	Florbal – mladší	6 - 10	1 100,- Kč	Koutný	Nácvik základních florbalových úderů, technika přihrávek a střelby, pohybové hry.
	16.00-17.00	In-line bruslení I.	od 6	1 100,- Kč	Koutný	Nácvik základních prvků inline bruslení (postoje, pády, vstávání, jízda vpřed) technika brzdění, jízda vzad, zatáčení, prvky freestyle slalomu a hry na bruslích.
	16.00-17.30 NOVINKA	3D tisk a 3D modelování	od 6	1 200,- Kč	Kubín	Zábava ve virtuální realitě s brýlemi HTC VIVE, závodním simulátorem, XBOX. Děti se seznámí a osvojí práci na těchto 3D tiskárnách. Tvorba vlastních 3D projeků.
	17.00-18.00	In-line bruslení II.	od 6	1 100,- Kč	Koutný	Nácvik základních prvků inline bruslení (postoje, pády, vstávání, jízda vpřed) technika brzdění, jízda vzad, zatáčení, prvky freestyle slalomu a hry na bruslích.



Dům dětí a mládeže Ostrava-Poruba, příspěvková organizace

M. Majerové 23/1722, 708 00 Ostrava-Poruba
tel. 596 953 661, e-mail: reditel@ddmporuba.cz, www.ddmporuba.cz

	18.00-19.00	In-line bruslení III.	od 6	1 100,- Kč	Koutný	Nácvik základních prvků inline bruslení (postoje, pády, vstávání, jízda vpřed) technika brzdění, jízda vzad, zatáčení, prvky freestyle slalomu a hry na bruslích.
Úterý	15.00-19.00	Klávesové nástroje (keyboard, klavír)	6-18	2 000,- Kč	Kašingová	Individuální výuka hry na klavír nebo keyboard - 30 min.
	16.00-17.00 NOVINKA	Cvičení pro děti	od 6	1 100,- Kč	Peterková M.	Rozvoj pohybových dovedností, jako jsou chůze, běh, skok, lezení, plazení, házení a chytání. Cvičení na nářadí (lavičky, kladiny, blok moduly, dětskou skluzavku, motorické dráhy, tunely) a používání různých náčiní (míčky, míče, gumy, kroužky, kruhy, frisbee).
	16.00-17.00	Pohybové a míčové hry	od 7	1 100,- Kč	Kubínová	Rozvoj soutěživosti, spolupráce v kolektivu, soutěže jednotlivců i družstev, překážkové dráhy, netradiční hry, základy míčových her.
	17.00-18.30	Keramika a výtvarné techniky	5-15	1 300,- Kč	Peterková M.	Základy techniky práce s hlinou a glazurami. Základní výtvarné techniky.
	17.00-18.00	Lego kroužek I.	od 6	1 100,- Kč	Kubínová	Tvorba jedinečné a unikátní modelů ze stavebnic LEGO CITY, LEGO Creator a LEGO TECHNIC.
	17.00-18.00 NOVINKA	Nerf pistolky III.	6-15	1 100,- Kč	Peterková N.	Děti se naučí střílet z airsoftových zbraní NERF, seznámí se s pravidly NERF ligy. Nacvičí strategii a taktiku tohoto sportu zábavnou formou.



Dům dětí a mládeže Ostrava-Poruba, příspěvková organizace

M. Majerové 23/1722, 708 00 Ostrava-Poruba
tel. 596 953 661, e-mail: reditel@ddmporuba.cz, www.ddmporuba.cz

	17.00-18.00	Badminton I.	začátečníci a mírně pokročilí	1 100,-Kč *	Viest	Nácvik techniky základních úderů, správné držení rakety a vlastní hra.
	18.00-19.00	Badminton II.	středně pokročilí	1 100,-Kč *	Viest	Nácvik techniky základních úderů, správné držení rakety a vlastní hra.
	19.00-20.00	Badminton III.	pokročilí a dospělí	1 800,- Kč * žáci ZŠ a SŠ 1 100,-Kč	Viest	Nácvik techniky základních úderů, správné držení rakety a vlastní hra.
Středa						
	9.00-10.30	Cvičení rodiče a děti	od 1,5	1 200,- Kč	Kubínová	Společná jednoduchá cvičení rodičů s dětmi. Děti si s pomocí rodičů zdokonalí pohybové dovednosti: chůzi, běh, skoky a lezení. Pohybové činnosti zahrnují cvičení na nářadí (lavičky, kladiny, blok moduly, skluzavky) a s náčiním (míčky, míče, gumy, kroužky, kruhy)
	15.00-16.00	Florbal – starší	10 - 16	1 100,- Kč	Koutný	Nácvik základních florbalových úderů, technika přihrávek a střelby, pohybové hry.
	16.00-17.30	Divadelní kroužek	od 10	1 200,- Kč	Čechová	Základní divadelní techniky, rétorika, pohyb na jevišti.
	16.00-17.00	In-line bruslení začátečníci	od 5	1 100,- Kč	Koutný	Nácvik základních prvků inline bruslení (postoje, pády, vstávání, jízda vpřed) technika brzdění, jízda vzad, zatáčení, prvky freestyle slalomu a hry na bruslích.
	16.30-17.30	Kondiční cvičení pro děti	od 8	1 100,- Kč	Kubínová	Cvičení se zaměřuje na rozvoj a zdokonalování obratnostních dovedností (koordinace, prostorová orientace, reakce na podnět apod.).



Dům dětí a mládeže Ostrava-Poruba, příspěvková organizace

M. Majerové 23/1722, 708 00 Ostrava-Poruba
tel. 596 953 661, e-mail: reditel@ddmporuba.cz, www.ddmporuba.cz

	17.00-18.00	In-line bruslení IV.	od 6	1 100,- Kč	Koutný	Nácvik základních prvků inline bruslení (postoje, pády, vstávání, jízda vpřed) technika brzdění, jízda vzad, zatáčení, prvky freestyle slalomu a hry na bruslích.
	17.30-18.30	Lego kroužek II.	od 6	1 100,- Kč	Kubínová	Tvorba jedinečné a unikátní modelů ze stavebnic LEGO CITY, LEGO Creator a LEGO TECHNIC.
	18.00-19.00	In-line bruslení V.	od 6	1 100,- Kč	Koutný	Nácvik základních prvků inline bruslení (postoje, pády, vstávání, jízda vpřed) technika brzdění, jízda vzad, zatáčení, prvky freestyle slalomu a hry na bruslích.
Čtvrtek	15.00-16.00	Gymnastika I.	jen dívky	1 100,- Kč	Hořejší	Cvičení na prostných, kladině, nízké hrazdě a přeskoku. Zvládnutí základních prvků – kotoul vpřed (vzad + různé varianty), stoj na ruce (na hlavě), přemet stranou, poskoky a obraty.
	16.00-17.00	Gymnastika II.	jen dívky	1 100,- Kč	Hořejší	Cvičení na prostných, kladině, nízké hrazdě a přeskoku. Zvládnutí základních prvků – kotoul vpřed (vzad + různé varianty), stoj na ruce (na hlavě), přemet stranou, poskoky a obraty.
	17.00-18.00	Badminton IV.	začátečníci a mírně pokročilí	1 100,-Kč *	Víest	Nácvik techniky základních úderů, správné držení rakety a vlastní hra.



Dům dětí a mládeže Ostrava-Poruba, příspěvková organizace

M. Majerové 23/1722, 708 00 Ostrava-Poruba
tel. 596 953 661, e-mail: reditel@ddmporuba.cz, www.ddmporuba.cz

18.00-19.00	Badminton V.	středně pokročilí	1 100,-Kč *	Viest	Nácvik techniky základních úderů, správné držení rakety a vlastní hra.
19.00-20.00	Badminton VI.	pokročilí a dospělí	1 800,- Kč * žáci ZŠ a SŠ 1 100,-Kč	Viest	Nácvik techniky základních úderů, správné držení rakety a vlastní hra.

* v ceně není započítán poplatek do TJ Sokol Plesná