



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 na ul. M.Majerové 23/1722

kontakt: **David Pospíšil**, 725 037 082, david.pospisil@ddmporuba.cz
Bohumila Raděntová, 725 037 078, bohumila.radentova@ddmporuba.cz
Mgr. Martina Nawrathová, 725 037 083, martina.nawrathova@ddmporuba.cz

Den	Čas	Název zájmového útvaru	Věková kategorie	Zápisné (celoroční)	Vedoucí	Popis činnosti
Pondělí	14.00-15.00	Hra na DJEMBO – skupinové bubnování	od 6	1 100,- Kč	Raděntová	Výuka hry na hudební nástroj zábavnou metodou, a to individuálně i skupinovou hrou.
	14.30-15.30 NOVINKA	Nerf aréna	6-17	1 100,- Kč	Pospíšil	Děti se naučí střílet z airsoftových zbraní NERF, seznámí se s pravidly NERF ligy. Nacvičí strategii a taktiku tohoto sportu zábavnou formou.
	15.30-16.00	Robotika – stavíme z Lega	6-12	1 100,- Kč	Pospíšil	Tvorba jedinečné a unikátní modelů ze stavebnic LEGO CITY, LEGO Creator a LEGO TECHNIC.
	15.30-17.00	Keramika I.	začátečníci	1 300,- Kč	Raděntová	Základy techniky práce s hlínou a glazurami.
	16.00-17.30	Počítačová grafika	od 8	1 200,- Kč	Mikulka	Tvorba virtuálních 3D modelů dle vlastní fantazie. Malování a kreslení s pomocí počítače.
	16.30-17.30	Stolní tenis I.	8-17	1 100,- Kč	Pospíšil	Seznámí se s různými herními formami stolního tenisu, jako je dvouhra, čtyřhra, či tzv. obíhačka. Zdokonalení se v technice úderů (útočný nebo obranný úder).
	17.00-18.30	Keramika II.	pokročilí	1 300,- Kč	Raděntová	Základy techniky práce s hlínou a glazurami.
	17.30-18.30	Stolní tenis II.	8-17	1 100,- Kč	Pospíšil	Seznámí se s různými herními formami stolního tenisu, jako je dvouhra, čtyřhra, či tzv. obíhačka. Zdokonalení se v technice úderů (útočný nebo obranný úder).
	13.00-18.00	Klávesové nástroje (keyboard, klavír)	6–18	2 000,- Kč	Mikešková	Individuální výuka hry na klavír nebo keyboard - 30 min.



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

Úterý	14.30-16.00	3D tisk a virtuální realita	8-14	1 200,- Kč	Pospíšil	Zábava ve virtuální realitě s brýlemi HTC VIVE, závodním simulátorem, XBOX. Děti se seznámí a osvojí práci na těchto 3D tiskárnách. Tvorba vlastních 3D projektů.
	15.00-16.00	Zábavné sportování	6-9	1 100,- Kč	Raděntová	Sportovní činnosti s náčiním a různými pomůckami (aerobik, badminton, basketbal, florbal, gymnastika, mini fotbal, házená, přehazovaná, vybíjená, kondiční cvičení, plavání, powerjóga, volejbal, nohejbal, posilování).
	15.00-16.00	Zumba Kids	9-15	1 100,- Kč	Nawrathová	Cvičení kombinující prvky latinsko-amerického tance a fitness, tanec na hudbu, rytmika a taneční průprava.
	16.00-17.30	Virtuální realita a závodní simulátory I.	8-18	1 200,- Kč	Pospíšil	Zábava ve virtuální realitě s brýlemi HTC VIVE, závodním simulátorem, XBOX.
	16.00-17.00	Zumba Kids Junior	6-8	1 100,- Kč	Nawrathová	Cvičení kombinující prvky latinsko-amerického tance a fitness, tanec na hudbu, rytmika a taneční průprava.
	16.00-17.30	Rope Skipping	6-17	1 100,- Kč	Raděntová	Sportovní skákání přes speciální švihadla, které je určeno pro skupinové skákání, dvojice i jednotlivce s hudbou.
	17.00-18.00	Kreativní hrátky	5-9	1 100,- Kč	Nawrathová	Určeno dětem, které rády vyrábí, kreslí, vybarvují a tvoří. Děti vyrábějí svá výtvarná díla, rozvíjejí svou fantazii, učí se zároveň různým výtvarným technikám a pracují s přírodními i jinými materiály.
	17.30-19.00	Virtuální realita a závodní simulátory II.	8-18	1 200,- Kč	Pospíšil	Zábava ve virtuální realitě s brýlemi HTC VIVE, závodním simulátorem, XBOX.
	17.30-19.00	Sportovní hry	10-17	1 200,- Kč	Raděntová	Sportovní činnosti s náčiním a různými pomůckami (aerobik, badminton, basketbal, florbal, gymnastika, mini fotbal, házená, přehazovaná, vybíjená, kondiční cvičení, plavání, powerjóga, volejbal, nohejbal, posilování).



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

	13.00-18.00	Klávesové nástroje (keyboard, klavír)	6-18	2 000,- Kč	Mikešková	Individuální výuka hry na klavír nebo keyboard - 30 min.
Středa	9.30-11.00 od 19.9.	Jóga pro seniory	senioři	1 800,- Kč	Kucharčík	Komplexní systém jógových technik zahrnující fyzické, dechové i mentální cvičení.
	15.00-16.00	Folková kytara I.	začátečníci	1 100,- Kč	Raděťová	Výuka hry na hudební nástroj zábavnou metodou, a to individuálně i skupinovou hrou.
	16.00-17.00	Hra na flétnu	6-17	1 100,- Kč	Raděťová	Výuka hry na hudební nástroj zábavnou metodou, a to individuálně i skupinovou hrou.
	17.00-18.00	Folková kytara II.	pokročilí	1 100,- Kč	Raděťová	Výuka hry na hudební nástroj zábavnou metodou, a to individuálně i skupinovou hrou.
	18.00-19.00	Hra na UKULELE	od	1 100,- Kč	Raděťová	Výuka hry na hudební nástroj zábavnou metodou, a to individuálně i skupinovou hrou.
	13.00-18.00	Klávesové nástroje (keyboard, klavír)	6-18	2 000,- Kč	Mikešková	Individuální výuka hry na klavír nebo keyboard - 30 min.
Čtvrtek	9.00-10.30	Cvičení rodiče a děti	od 1,5	1 200,- Kč	Kolářová	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	Základy gymnastiky	6-16 jen dívky	1 100,- Kč	Kolářová	Cvičení na prostných, kladině, nízké hrazdě a přeskoku. Zvládnutí základních prvků – kotoul vpřed (vzad + různé varianty), stoj na rukou (na hlavě), přemet stranou, poskoky a obraty.
	15.00-16.00	Lukostřelba - mladší	7-13	1 100,- Kč	Pospíšil	Střelba ze sportovního luku a amazonských foukaček.
	15.00-16.00	Folková kytara III. a UKULELE	od 8	1 100,- Kč	Raděťová	Výuka hry na hudební nástroj zábavnou metodou, a to individuálně i skupinovou hrou.
	16.00-17.00	Gymnastika hrou	4-6 jen dívky	1 100,- Kč	Kolářová	Děti se formou her naučí základy cvičení na prostných, kladině (poskoky, obraty) a přeskoku.
	16.00-17.00	Lukostřelba - starší	14-18	1 100,- Kč	Pospíšil	Střelba ze sportovního luku a amazonských foukaček.



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

16.00-16.55	Robokroužek I.	8–15	1 100,- Kč	Náplava	Stavba a programování robotů ze stavebnice LEGO Mindstorms EV3. Ovládání robotů IR senzorem, kostkou EV3 i za pomoci programu z jednotlivých bloků.
16.00-18.00	Turisticko-přírodovědný klub GEPARD	6–17	1 100,- Kč	Raděňtová	Dobrodružné hry a soutěže v přírodě, získávání turistických dovedností, poznávání a ochrana přírody, vázání uzlů, exkurze.
17.00-18.00 NOVINKA	Beauty club	od 6	1 100,- Kč	Kolářová	Dívky se seznámí se základními kosmetickými postupy péče o pleť a tělo. Budou vyrábět přírodní kosmetické přípravky.
17.00-18.30	Klíče od pevnosti	14-19	žáci ZŠ a SŠ 1 200,- Kč ostatní 1 600,- Kč	Pospíšil	Zlepšení fyzické kondice, trénování postřehu a spolupráce jako v „Pevnosti Boyard“.
17.00-17.55	Robokroužek II.	8–15	1 100,- Kč	Náplava	Stavba a programování robotů ze stavebnice LEGO Mindstorms EV3. Ovládání robotů IR senzorem, kostkou EV3 i za pomoci programu z jednotlivých bloků.
13.00-18.00	Klávesové nástroje (keyboard, klavír)	6–18	2 000,- Kč	Mikešková	Individuální výuka hry na klavír nebo keyboard - 30 min.