



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. Polská 1624

kontakt: **Mgr. Martina Nawrathová**, 725 037 083, martina.nawrathova@ddmporuba.cz
Ingrid Tabačková, 725 037 085, ingrid.tabackova@ddmporuba.cz
Bc. Daniel Koutný, 725 037 079, daniel.koutny@ddmporuba.cz
David Pospíšil, 725 037 082, david.pospisil@ddmporuba.cz

Den	Čas	Název zájmového útvaru	Věková kategorie	Zápisné (celoroční)	Vedoucí	Popis činnosti
Pondělí	9.30-11.00	Jóga I. pro seniory	senioři	1 800,- Kč	Drastichová	Komplexní systém jógových technik zahrnující fyzické, dechové i mentální cvičení.
	14.30-15.25	Horolezení I.	6-15	1 100,- Kč	Revenda	Základy lezení a lezeckého pohybu na umělé stěně a manipulace s jisticími pomůckami
	15.00-16.00 NOVINKA	Trampolíny I.	od 6	1 100,- Kč	Nawrathová	Fitness aktivita prováděná na speciálně vyvinutých Jumping PROFI trampolínách. Základem je kombinace rychlých a pomalých skoků, dynamických sprintů a silových prvků v kombinaci s balančními prvky.
	15.30-16.25	Horolezení II.	6-15	1 100,- Kč	Revenda	Základy lezení a lezeckého pohybu na umělé stěně a manipulace s jisticími pomůckami
	15.30-17.00	ZOO kroužek I.	6-15	1 200,- Kč	Tabáčková	Základní chovatelské dovednosti s menšími zvířaty – chameleoni, želvy, sysli, ježci, křečci, morčata, králíci, činčily, andulky, korely.
	16.00-17.00	Robotika I.	začátečníci	1 100,- Kč	Náplava	Stavba a programování robotů ze stavebnice LEGO Mindstorms EV3. Ovládání robotů IR senzorem, kostkou EV3



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

						i za pomoci programu z jednotlivých bloků.
	16.00-16.55	Zumba Kids Junior	6-8	1 100,- Kč	Nawrathová	Cvičení kombinující prvky latinsko-amerického tance a fitness, tanec na hudbu, rytmika a taneční průprava.
	17.00-18.00 NOVINKA	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.
	17.00-18.00 NOVINKA	Nerf pistolky I.	6-15	1 100,- Kč	Tabačková	Děti se naučí střílet z airsoftových zbraní NERF, seznámí se s pravidly NERF ligy. Nacvičí strategii a taktiku tohoto sportu zábavnou formou.
	17.00-18.00	Robotika II.	pokročilí	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.
	18.00-19.00	Stolní tenis	6-15	1 100,- Kč	Tabačková	Seznámí se s různými herními formami stolního tenisu, jako je dvouhra, čtyřhra, či tzv. obíhačka. Zdokonalení se v technice úderů (útočný nebo obranný úder).
Úterý	15.00-16.00	Základy parkouru	6-10	1 100,- Kč	Koutný	Děti postupují od úplných základů (přeskoky, dopady, obraty) až pokročilejším technikám (těžší a vyšší překážky).
	15.30-17.00	Kytara k táboráku I.	7-15 začátečníci	1 100,- Kč	Prčík	Výuka hry na hudební nástroj zábavnou metodou, a to individuálně i skupinovou hrou.
	16.00-17.00 NOVINKA	Šperkování	od 6	1 100,- Kč	Balcarová	Výroba šperků z drátků, perliček a přírodních materiálů.
	16.00-17.00	Šidélka	4-6	1 100,- Kč	Koutný	Rozvoj pohybových dovedností (chůze, běh, skok, lezení, plazení, házení)



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

						a chytání) a motorických schopností.
	16.00-17.00 NOVINKA	Cvičení pro děti	3-5	1 100,- Kč	Tabačková	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).
	17.00-18.30	Kytara k táboráku II.	7-15 pokročilí	1 100,- Kč	Prčík	Výuka hry na hudební nástroj zábavnou metodou, a to individuálně i skupinovou hrou.
	17.00-18.00 NOVINKA	Barevné tvoření	od 6	1 100,- Kč	Balcarová	Práce s výtvarným materiálem, rozvoj fantazie a seznámení se s různými výtvarnými technikami.
	17.00-18.00 NOVINKA	Mini ZOO pro děti	od 4	1 100,- Kč	Tabačková	Základní chovatelské dovednosti s menšími zvířaty – chameleoni, želvy, sysli, ježci, křečci, morčata, králíci, činčily, andulky, korely.
	18.00-19.00	ZOO kroužek II.	6–15	1 100,- Kč	Tabačková	Základní chovatelské dovednosti s menšími zvířaty – chameleoni, želvy, sysli, ježci, křečci, morčata, králíci, činčily, andulky, korely.
Středa	9.30-11.00	Jóga II. pro seniory	senioři	1 800,- Kč	Horáková	Komplexní systém jógových technik zahrnující fyzické, dechové i mentální cvičení.
	15.00-16.00	Nerf pistolky II.	6-15	1 000,- Kč	Tabačková	Děti se naučí střílet z airsoftových zbraní NERF, seznámí se s pravidly NERF ligy. Nacvičí strategii a taktiku tohoto sportu zábavnou formou.
	15.00-16.00	Moderní tanec	9-14	1 000,- Kč	Nawrathová	Základy různých současných tanečních technik, které jsou postupně rozvíjeny se základy tanečního pohybu a jednoduchými tanečními vazbami a variacemi.
	15.00-16.00 NOVINKA	Street Art	od 10	1 000,- Kč	Kolářová	Tvorba street artových návrhů a kreseb.
	15.00-18.30	Klávesové nástroje	6–18	2 000,- Kč	Kašingová	Individuální výuka hry na klavír nebo keyboard



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

	(keyboard, klavír)				- 30 min.
15.00-16.00	Virtuální realita a 3D tisk	8-16	1 100,- 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.
16.00-17.00 NOVINKA	Bio kroužek	od 6	1 100,- Kč	Kolářová	Výroba přírodní kosmetiky a čistících prostředků z přírodních materiálů,
16.00-17.00	Zvířátka I.	6-15	1 100,- Kč	Tabáčková	Základní chovatelské dovednosti s menšími zvířaty – chameleoni, želvy, sysli, ježci, křečci, morčata, králíci, činčily, andulky, korely.
16.00-17.00	Zumba Kids	9-15	1 100,- Kč	Nawrathová	Cvičení kombinující prvky latinsko-amerického tance a fitness, tanec na hudbu, rytmika a taneční průprava.
16.00-17.00 NOVINKA	Lukostřelba a foukačky	9-16	1 100,- Kč	Pospíšil	Střelba ze sportovního luku a amazonských foukaček.
17.00-18.00 NOVINKA	Kondiční cvičení pro děti	od 6	1 100,- Kč	Kolářová	Cvičení se zaměřuje na rozvoj a zdokonalování obratnostních dovedností (koordinace, prostorová orientace, reakce na podnět apod.).
17.00-18.00 NOVINKA	Trampolíny II.	od 6	1 100,- Kč	Nawrathová	Fitness aktivita prováděná na speciálně vyvinutých Jumping PROFI trampolínách. Základem je kombinace rychlých a pomalých skoků, dynamických sprintů a silových prvků v kombinaci s balančními prvky.
17.00-18.30	Keramika	6-15	1 300,- Kč	Tabáčková	Základy techniky práce s hlinou a glazurami.
18.00-19.00 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.
18.00-19.00 NOVINKA	Zumba pro dospělé	dospělí	1 800,- Kč	Nawrathová	Cvičení kombinující prvky latinsko-amerického tance a fitness, tanec na hudbu, rytmika a taneční průprava.
18.00-19.00	Jóga III.	dospělí	1 800,- Kč	Zeidlerová	Komplexní systém jógových technik zahrnující fyzické, dechové i mentální cvičení.



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

Čtvrtek						
9.00-10.30	Cvičení rodiče a děti	od 1,5	1 200,- Kč	Nawrathová	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 NOVINKA	Základy gymnastiky	6-16 jen dívky	1 100,- Kč	Kašingová	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 NOVINKA	Tvoříme z kartonu	od 6	1 100,- Kč	Tabačková	Tvorba malých a velkých prostorových modelů z kartonu.	
15.00-16.00	Pohybové hry	od 6	1 100,- Kč	Koutný	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	Stavíme z lega	od 5	1 100,- Kč	Tabačková	Tvorba jedinečné a unikátní modelů ze stavebnic LEGO CITY, LEGO Creator a LEGO TECHNIC.	
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.	
16.00-17.00 NOVINKA	Gymnastika hrou	4-6 jen dívky	1 100,- Kč	Kašingová	Děti se formou her naučí základy cvičení na prostných, kladině (poskoky, obraty) a přeskoku.	
17.00-18.00	Zvířátka II.	6 - 8	1 100,- Kč	Tabačková	Základní chovatelské dovednosti s menšími zvířaty – chameleoni, želvy, sysli, ježci, křečci,	



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

						morčata, králíci, činčily, andulky, korely.
--	--	--	--	--	--	--