



RODINNÉ &
POHYBOVÉ CENTRUM
Pražačka

MAPA KROUŽKŮ na Pražačce

KONTAKTY

Více informací a rezervace kroužků na:
www.sportovni-krouzky.cz
tel.: 212242180 nebo 777851386
mail.: rezervace@sportovni-krouzky.cz
[facebook.com/sportovnikrouzkypraha](https://www.facebook.com/sportovnikrouzkypraha)

Rodinné a pohybové centrum Pražačka
Nad Ohradou 2667/17, 130 00 Praha 3

HLEDÁME DOBROVOLNICE – ASISTENTKY SPORTOVNÍCH
A POHYBOVÝCH KROUŽKŮ.

Do našeho Rodinného a pohybového centra na Pražačce hledáme dobrovolnice, které se stanou asistentkami na pohybových a sportovních kroužcích. Tato činnost je sice neplacená, ale jako bonus nabízíme slevy na kroužcích vašich dětí a další benefity. Pro více informací pište na email malinkova@myaktivita.cz.



my.a

MY.AKTIVITY o.p.s.



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
OP Praha – pol růstu ČR



Praha

Vybrané kroužky jsou podpořeny projektem RODINA PRO RODINY II
reg. č. CZ.07.3.63/0.0/0.0/17_051/0000790

www.sportovni-krouzky.cz

Milí klienti a přátelé RK Ulitka na Pražačce,

V nové nabídce najdete osvědčené a oblíbené kroužky, ale i novinky. Tradičně naši cílovou skupinou jsou děti předškolního věku, ale nově rozšiřujeme nabídku kroužků i pro děti z prvního stupně základních škol.

Budeme rádi, když si k nám najdete cestu a přesvědčíte se sami.

Těšíme se na vás na Pražačce.
Tým RPC Pražačka



Nacházíte se v složité životní situaci a potřebujete pomoc? Nestyďte se nás oslovit, můžeme vám nabídnout slevu na kroužcích.



PŘEDŠKOLKA

Vstup do mateřské školky je často zátěžovým obdobím pro děti i rodiče. Připravte své děti na pravidelnou docházku a zapojte je do kolektivu ještě před nástupem do mateřské školy. Program je srovnatelný s programem ve školce – přivítání, básničky, písničky, výtvarná činnost a sport. V případě hezkého počasí jsou děti na zahradě nebo přilehlém hřišti.

Předškolka je otevřena 5x týdně od 8.00 do 18.00.



SEZNAM KROUŽKŮ

- 1 Hudební hrátky I. 1,5–2 roky
- 2 Hudební hrátky II. 2–3 roky
- 3 Jóga (s možností hlídání dětí)
- 4 Cvičení pro seniory – jóga
- 5 Sportovky I. 3–4 roky
- 6 Sportovky II. 5–7 let
- 7 Cvičení pro rodiče s dětmi 1,5–2 roky
- 8 Cvičení pro děti s rodiči 2–3 roky
- 9 Cvičení pro rodiče s dětmi 1,5–3 roky
- 10 Tancování 5–7 let
- 11 Cvičení rodičů s dětmi – seznámení s jógou 2–4 roky

- 12 Šikovné ručičky pro děti 2–4 roky
- 13 Cvičení s fyzioterapeutem pro seniory
- 14 Montessori hraní 2–4 roky
- 15 Jóga pro maminky s lvou Říhovou (90 min.)
- 16 Fyzioterapeutické cvičení rodičů s dětmi (chodící) 1–2 roky
- 17 Fyzioterapeutické cvičení rodičů s dětmi 2–3 roky
- 18 Fotbal 6–8 let
- 19 Fotbalová příprava 4–5 let
- 20 Atletická příprava 4–5 let
- 21 Atletika I. 5–6 let
- 22 Atletika II. 6–8 let

- 23 Plavání dětí 3–6 let
- 24 Plavání pro děti s rodiči 1,5–2 roky
- 25 Plavání pro děti s rodiči 2–3 roky
- 26 Sportovky I. 3–4 roky
- 27 Atletická příprava 4–5 let
- 28 Míčové hry I. 4–5 let.
- 29 Míčové hry II. 6–8 let
- 30 Florbal 5–8 let
- 31 Gymnastika I. 3–5 let
- 32 Gymnastika II. 6–8 let

www.sportovni-krouzky.cz

Milí klienti a přátelé RK Ulitka na Pražačce, máme pro Vás připravený nový katalog kroužků na školní rok 2020–21.

Přinášíme hned několik změn!

Tou první je změna názvu našeho klubu.

Často jsme byli zaměňováni s nedalekým Domem dětí a mládeže Ulita, proto jsme se rozhodli ke změně názvu, který odráží to, čemu se budeme věnovat především – sportu a zdravému pohybu pro celou rodinu. Naším cílem je vybudovat místo pro rodinné, sportovní a pohybové aktivity a zahrnout v tom celou rodinu – děti, rodiče, babičku i dědu.

Proto náš nový název je

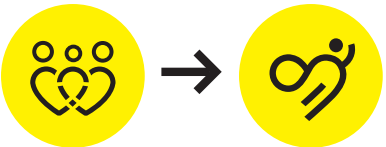
RODINNÉ A POHYBOVÉ CENTRUM PRAŽAČKA.

Tímto měníme i logo. Poznáte nás také podle nové firemní barvy – žluté, ve které budou např. oblečení naši lektori.

Současné připravujeme cyklus pohybových a sportovních kroužků pro vás i vaše děti. Kroužky budou vedeny zkušenými lektory, kteří se sportu a pohybovým aktivitám věnují dlouhodobě, mají k tomu odpovídající kvalifikaci a vztah. I nadále se setkáte s některými oblíbenými lektory, většina z nich nadále v Rodinném a pohybovém centru Pražačka zůstává, a k nim se připojí nové tváře. Jsme přesvědčeni, že k této práci je potřeba jak nadšení, tak i odborné znalosti, zkušenosti, a proto je náš nový lektorský tým propojením všech těchto předpokladů.

Těšíme se na vás na Pražačce.

Tým RPC Pražačka



PONDĚLÍ

Hudební hrátky I. 1,5–2 roky ●

9.00–9.45 | kemp Pražačka | Lektor Tereza Horská

Hudební hrátky II. 2–3 roky ●

10.00–10.45 | kemp Pražačka | Lektor Tereza Horská

Hudební a pohybový kroužek pro nejmenší děti a jejich rodiče. Za doprovodu kytary se děti seznámí s řadou lidových písniček, vyzkouší si hru na Orffovy nástroje a zatančí si spolu s rodiči jednoduché tanečky. Říkadla doplňující cvičení pomohou dětem rozvíjet nejen hrubou a jemnou motoriku, ale i rytmiku. Odměnou za spolupráci budou dětem na konci hodiny veselá razítka a nálepky, kterými si ozdobí svůj první notový sešit.

Jóga (s možností hlídání dětí) ●

11.00–12.00 | věk: 18–99 let | kemp Pražačka

Nalaďte se na sebe při našich hodinách jógy a my se zatím postaráme o vaše děti. Pravidelným cvičením jógy dosáhnete lepší cirkulace krve, což pomáhá k detoxikaci organismu, a naučíte se správným dechovým návykům. Tím se tělo zásobuje větším množstvím kyslíku, a budete tak mít více energie. Jóga celkově ozdravuje tělo i mysl, udržuje tělesnou váhu, formuje postavu, udržuje vitalitu a posiluje svaly.

Lektor Ekaterina Grigorová

Cvičení pro seniory – jóga ●

12.00–13.00 | kemp Pražačka | Lektor Ekaterina Grigorová

Jóga může na první pohled působit jako cvičení pro pružné mladé lidi, pravdou ale je, že je vhodná naprosto pro všechny bez ohledu na věk či fyzickou kondici. Pro lidi v pokročilém věku se navíc stává doslova nutností, jelikož nejen pomáhá protáhnout tělo, ale dokáže pomoci i s nejrůznějšími zdravotními problémy. Prostřednictvím jógy se zlepšuje kvalita života, podporuje vitalita a radost ze sdílení.

Sportovky I. 3–4 roky ●

15.30–16.15 | kemp Pražačka | Lektor Lukáš Mähring

Všestranná pohybová příprava s důrazem na správný psychomotorický vývoj dětí. Děti se naučí uvědomit si vlastní tělo a základy názvosloví. Hodina střídá dynamickou a klidnější část, adekvátně k věku 3–4 roky.

Základy gymnastiky, prokládané pohybovou hrou, vše zábavnou formou. Děti za hodinu dostávají razítka/nálepky. Využití veškerého náčiní v tělocvičně.

Sportovky II. 5–7 let ●

16.30–17.15 | kemp Pražačka | Lektor Lukáš Mähring

Volné pokračování Sportovek I. Všestranná pohybová a gymnastická příprava, rozvoj pohybových dovedností a schopností, s důrazem na dynamickou složku. Kroužek je vhodný pro děti, které rády běhají, skáčou, jsou tzv. neposedové. Využívá se různého náčiní v tělocvičně (švihadla, míče, žíněnky, molitanové překážky apod.) a za dobrého počasí se chodí cvičit ven. Cvičení je vedeno zábavnou formou.

ÚTERÝ

Cvičení pro rodiče s dětmi 1,5–2 roky ●

9.00–9.45 | kemp Pražačka | Lektor Ivana Stejskalová

Propojení pohybu s hudbou. Při hodině využíváme veškerého náčiní v tělocvičně. Děti rozvíjí obratnost, rychlost, jemnou i hrubou motoriku. Podporujeme nové dovednosti, orientaci v prostoru a spolupráci s ostatními dětmi. Vše zábavnou formou.

Cvičení pro děti s rodiči 2–3 roky ●

10.00–10.45 | kemp Pražačka | Lektor Ivana Stejskalová

Propojení pohybu s hudbou. Při hodině využíváme veškerého náčiní a nářadí v tělocvičně (míče, molitanové překážky, šátky, žíněnky apod.). Děti rozvíjí dovednosti jako je lezení, plazení, chůze, běh, poskok, hod, chytání, orientaci v prostoru, jemnou i hrubou motoriku, dále spolupráci s ostatními dětmi. Děti se naučí říkanky a nové písničky. Vše zábavnou formou.

Cvičení pro rodiče s dětmi 1,5–3 roky ●

11.00–11.45 | kemp Pražačka | Lektor Klára Krejčíčková

Zábavné cvičení pro nejmenší je zaměřeno na stimulaci přirozeného pohybového a smyslového vývoje dítěte. Využíváme celou řadu drobných i velkých pomůcek, velké a malé míče, překážkové dráhy a další vybavení tělocvičny. Děti během rozvoje všestranného pohybu utužují sociální vazby všeho druhu včetně vzájemné spolupráce.



Fotbalová příprava 4–5 let ●

15.30–16.15 | fotbalové hřiště Pražačka /tělocvična

Všeobecná pohybová příprava, rozvoj pohybových schopností a dovedností směřovaná k fotbalové přípravě. Základy gymnastiky, výuka herních dovedností, osvojení pravidel fotbalu, pohybové hry s míčem, adekvátně věkové skupině 4–5 let, vše zábavnou formou. Pokud počasí dovolí, tréninky probíhají celoročně venku, v areálu Pražačka na fotbalovém hřišti s umělým trávníkem, jinak v tělocvičně.

Lektor Petr Bednařík

Fotbal 6–8 let ●

16.30–17.25 | fotbalové hřiště Pražačka /tělocvična

Všeobecná sportovní příprava, rozvoj pohybových schopností (rychlost, obratnost, síla, vytrvalost, ohebnost–flexibilita) a dovedností se zaměřením na sportovní specializaci fotbal, základy gymnastiky. Výuka herních dovedností, osvojení pravidel, nácvik taktických dovedností při hře, orientace s míčem, osvojení fair play chování. Pokud počasí dovolí, tréninky probíhají celoročně venku, v areálu Pražačka na fotbalovém hřišti s umělým trávníkem, jinak v tělocvičně.

Lektor Petr Bednařík

Tancování 5–7 let ●

17.35–18.25 | kemp Pražačka | Lektor Michaela Vavřáčová

Hravá lekce – kombinace základu jazz dance, street dance, contemporary dance a gymnastiky. Děti si uvědomují propojení svalů celého těla – tančí na dětské a moderní písničky.

STŘEDA

Cvičení rodičů s dětmi – seznámení s jógou 2–4 roky ●

9.00–9.45 | kemp Pražačka | Lektor Ekaterina Grigorová

Pohybový kroužek pro rodiče s dětmi, kde si společně zacvičí a protáhnou se. Úvodní a závěrečná část věnovaná jógovým prvkům, hlavní část bude více dynamická, s využitím náčiní v tělocvičně. Aktivita, která ještě více prohloubí vzájemný vztah a společnou radost z pohybu. Cvičení respektují psychomotorický vývoj dětí, zaměřují se na rozvoj pohybových schopností a lokomočních dovedností.

Šikovné ručičky pro děti 2–4 roky ●

10.00–10.50 | kemp Pražačka | Lektor Ekaterina Grigorová

Děti se seznámí se základními výtvarnými technikami, budeme rozvíjet jejich fantazii, psychomotorické dovednosti a spolupráci mezi dítětem a rodičem. S přihlédnutím k ročnímu období, českým tradicím a zvykům si vytvoříme krásné věci. Kurz je určen pro rodiče s dětmi, je nutné přihlásit dítě i doprovod, kurzovné je hrazeno pouze za dítě.

Cvičení s fyzioterapeutem pro seniory ●

11.00–12.00 | kemp Pražačka | Lektor Ekaterina Grigorová

Pohyb u starších lidí má mnohem větší význam než u mladších. Vhodně strukturovaná pohybová aktivita tak jednoznačně zpomaluje tempo stárnutí a zvyšuje kvalitu života seniorů na všech úrovních. Seniori si u nás zacvičí v příjemném prostředí svých vrstevníků, se kterými si následně mohou popovídat. Cvičení vychází z kombinace protahovacích a posilovacích cviků, zohledňuje specifika vyššího věku i možné zdravotní problémy.

Atletická příprava 4–5 let ●

15.00–15.55 | atletický ovál Pražačka /tělocvična

Atletická příprava je všeobecná sportovní příprava, kde si děti osvojí základy pro rozvoj pohybových schopností a dovedností úměrně věku a vývoji dětí se zaměřením na atletické disciplíny jako je běh, skok, hod. To vše hravou a zábavnou formou. Atletika je jeden z nejvšestrannějších sportů a dovedností, které zde děti získají, mohou využít ve většině sportů. Děti se seznámí s běžeckou abecedou, s atletickým oválem, atletickým náčiním aj. Cvičení je vedeno v souladu s psychomotorickým vývojem dítěte.

Lektor Vlasta Paďourová

Florbal 5–8 let ●

15.00–15.55 | tělocvična Tělocvična Jednota Sokol Žižkov,

Na Balkáně 812, 130 OO Praha 3 | Lektor Petra Malecká

Florbal je dynamický týmový sport, s kterým se v dnešní době setkáte téměř na každém rohu, neboť je mezi dětmi velmi oblíbený. Na kroužcích florbalu budeme rozvíjet základní florbalové dovednosti, mezi které patří přihrávky, střelba a vedení míče. Budeme se soustředit na taktiku hry (obránná a útočná činnost). Zahrajeme si doplňkové pohybové hry, u kterých děti budou rozvíjet svou všestrannost. Vše zábavnou formou.



Gymnastika I. 3–5 let ●

15.00–15.55 | tělocvična Tj Spoje – tenisový areál,

Na Balkáně 450/25, 130 OO Praha 3 | Lektor Michaela Vavřáčová

Gymnastika II. 6–8 let ●

15.55–16.55 | tělocvična Tj Spoje – tenisový areál,

Na Balkáně 450/25, 130 OO Praha 3 | Lektor Michaela Vavřáčová

Základy gymnastiky – rytmická gymnastika, cvičení s náčiním a na nářadí, rozvoj pohybových schopností a dovedností, úměrně věku. Gymnastika je výborná příprava pro všechny sporty, je doporučována jako kompenzace k rané i pozdější sportovní specializaci. Hodiny jsou vedeny na principu hry a především k radosti z pohybu.

Atletika I. 5–6 let ●

16.00–16.55 | atletický ovál Pražačka /tělocvična

Atletika II. 6–8 let ●

17.00–18.00 | atletický ovál Pražačka /tělocvična

Atletika je všeobecná sportovní příprava, kde si děti rozvíjí pohybové schopnosti a dovednosti úměrně věku se zaměřením na atletické disciplíny jako je běh, skok, hod, vrh, a to vše hravou a zábavnou formou. Děti se seznámí s běžeckou abecedou, s atletickým oválem, atletickým náčiním aj. Tento kroužek je vhodná kompenzace ke sportům, jako je tenis, fotbal, hokej, florbal. **Lektor Vlasta Paďourová**

Plavání dětí 3–6 let ●

14.30–15.15 | krytý plavecký bazén areál Pražačka

Děti se zábavnou formou naučí první plavecké způsoby (znakové a kraulové nohy, prsové, znakové a kraulové ruce) při chytání předmětu pod i nad vodou. Zkouší si startovní šipky, cvičí se v postřehu, obratnosti při chytání předmětu pod i nad vodou. Učí se disciplíně ve vodě, ohleduplnosti, respektu. Skupina max. 8 dětí, plaveme ve velkém bazéně na Pražačce.

Lektor Martina Šámalová

Plavání pro děti s rodiči 1,5–2 roky ●

17.00–17.30 | krytý plavecký bazén areál Pražačka

Plavání pro děti s rodiči 2–3 roky ●

17.30–18.00 | krytý plavecký bazén areál Pražačka

Plavání podporuje psychomotorický vývoj a správné držení těla, posiluje

imunitní systém a citové pouto mezi rodičem a dítětem. U malých miminek se zaměřujeme na posilování zádočných a břišních svalových partií a také těch, které je z hlediska pediatrii potřeba posílit. Kurz je pro rodiče s dětmi, je nutné přihlásit dítě i doprovod, kurzovné je hrazeno pouze za dítě. Ve skupině je max. 6 dětí a plaveme v kojeneckém bazéně na Pražačce. **Lektor Martina Šámalová**

ČTVRTEK

Jóga pro maminky s Ivou Říhovou (90min.) ●

9.00–10.30 | kemp Pražačka | Lektor Iva Říhová

Jóga jako učitel probuzení samoregenačních procesů v těle. Stane se se pozorovateli každého pohybu nejen v těle, ale i v myslí. Vnímavostí a laskavou pozorností ošetříme jednotlivé segmenty těla a tuto změnu ukotvíme v závěrečné meditaci. Jemná vinyasa jóga pracuje s hlubokým stabilizačním systémem a harmonizuje celý pohybový aparát. Tím napomáhá odbourat migrény, bolesti zad, nespavost, hormonální výkyvy a přináší úlevu, radost radost a novou energii do dalších dní. Zajistíme hlídání pro vaše děti.

Montessori hraní 2–4 roky ●

10.45–11.30 | kemp Pražačka

Kurz pro děti a rodiče s Montessori inspirací. Každé dítě má v sobě touhu objevovat, je ale zároveň jedinečné a senzitivní fáze pro určité oblasti poznání přichází v jiný čas. Abychom tyto fáze podpořili a dokázali pojmenovat, seznámí se děti s řadou Montessori pomůcek, které tento zájem vhodně podpoří.

Sportovky I. 3–4 roky ●

15.00–15.45 | atletický ovál Pražačka /tělocvična

Základy gymnastiky prokládané pohybovou hrou, vše zábavnou formou, děti za hodinu dostávají razítka/nálepky. Využití veškerého náčiní (balony, míče, překážky, švihadla apod.), za dobrého počasí chodíme ven! Rodiče jsou na hodině vítáni a mohou cvičit společně s dětmi po celé pololetí. **Lektor Lukáš Mähring**



Míčové hry I. 4–5 let ●

16.00–16.45 | basketbalová hřiště areál Pražačka /tělocvična

Lektor Jitka Procházková

Kroužek je určen pro děti, které si rády hrají s míčem. Všeobecná pohybová příprava, rozvoj pohybových schopností a dovedností. Pohybové hry s míčem využití overbaly, soft míče, tenisáky dále nácvik odbíjené, fotbalu, basketbalu, volejbalu v rozsahu adekvátně k věku dětí. Na podzim je kroužek veden na sportovištích v areálu Pražačka, následně v klasické tělocvičně.

Míčové hry II. 6–8 let ●

16.50–17.50 | basketbalová hřiště areál Pražačka

/tělocvična | Lektor Jitka Procházková

Nácvik herních dovedností a vlastní hry: volejbal, basketbal, fotbal, házená s použitím vhodného náčiní pro děti věku 6–8 let. Na základě tohoto kroužku si pak děti dále mohou vybrat vhodnou specializaci některého z míčových sportů.

Atletická příprava 4–5 let ●

16.00–17.00 | atletický ovál Pražačka /tělocvična

Lektor Lukáš Mähring

PÁTEK

Fyzioterapeutické cvičení rodičů

s dětmi (chodící) 1–2 roky ●

9.00–9.45 | kemp Pražačka

Fyzioterapeutické cvičení rodičů s dětmi 2–3 roky ●

10.00–10.45 | kemp Pražačka

Na těchto lekcích zapojíme do cvičení děti i rodiče. Vývojová kineziologie dítěte v jeho prvních měsících života je vzorem mnoha fyzioterapeutických a tréninkových metod dětí i dospělých, z této při cvičení vycházíme a její principy respektujeme. Při hodině používáme pomůcky jako nejrůznější míče a míčky, tyčky, stimulační pomůcky, překážkové dráhy a spoustu dalších. Je třeba přihlásit dítě i doprovod, kurzovné je hrazeno pouze za dítě. **Lektor: Vendula Nováková**

www.sportovni-krouzky.cz