

# Športové záujmové útvary

## ŠPORTOVČEK (MŠ + 1. roč. ZŠ)

Je určený pre deti, ktoré sú vedené k zdravému pohybu. Cvikmi, aktivitami a hrou učíme k správne držaniu tela, posilňovaniu svalových skupín a rozvíjaniu kondičných a koordinačných schopností. Všetko prebieha hrou, zábavnou formou, ktorá je deťom blízka. Venujeme sa základom akrobacie na úrovni, ktorú deti zvládnu a sú zdravé pre ich vývin. Cieľom krúžku je radosť a potešenie detí. „Pohyb je základný prejav života a súčasne prostriedok všestranného rozvoja osobnosti.“



## JUMPING KIDS – 1. STUPEŇ ZŠ

Krúžok určený pre dievčatá a chlapcov 1. stupňa ZŠ, ktoré majú radi skákanie na trampolínkach za prítomnosti rytmickej hudby spojených so zábavou, hrami, cvičeniami pre lepšiu koordináciu, motoriku, rovnováhu...



## JUMPING – 2. STUPEŇ ZŠ

Skupinové cvičenie na patentovaných trampolínkach, pri ktorom sa dobre vyskáčeš, naberieš kondíciu, zabavíš sa a posilíš celé telo. Spoločne sa naučíme správnu techniku skokov a rytmizáciu hudby.



## ROPE SKIPPING

Skákanie cez švihadlo je šport v kombinácii švihadlo-gymnastika, švihadlo-tanec, švihadlo-hudba. Cvičenie pre zdravie poskytuje veľa možností na netradičné, zábavné, hravé, tvorivé, komunikatívne a navyše veľmi efektívne cvičenie z pohľadu zvyšovania telesnej zdatnosti a kondície. Podporuje koordináciu práce rúk a nôh, orientáciu v priestore, rytmizáciu, odrazovú výbušnosť, rýchlosť, reakcie, vytrvalosť.... Vhodný je pre 1. a 2. stupeň ZŠ.



## BEDMINTON

Vítaní sú chlapci aj dievčatá od 7 rokov, ktoré majú radi tento populárny šport, zábavné a súťažné aktivity s kamarátmi so zánietením stať sa amatérskym hráčom.



## ŠMOLKOVIA – ŠPORT HROU

Krúžok určený pre dievčatá a chlapov vo veku od 4-7 rokov. Zameranie: rozvíjanie pohybu a telesnej zdatnosti, upevňovanie zdravia. Deti si hrovou formou zašportujú, vyšantia sa, zaskáču na fitloptách a trampolínkach.



## FLORBAL

Florbalový krúžok je určený pre detičky od 5 do 8 rokov a od 9 do 15 rokov. Počas krúžku si deti osvoja techniku hry, nacvičia rôzne herné situácie, nahrávky, strely na bránku a spoločne si to zopakujeme pri priateľskom zápase.



## JAZDECKÝ KRÚŽOK

Je určený pre „koničkárov - ky“ deti, ktoré majú radi kone. Na krúžku sa naučíme ako sa pri koňoch treba správať, naučíme sa základnej starostlivosti ako je vyčistiť, pripraviť si koňa na jazdenie a samotné jazdenie na koni.



## LOPTOVÉ HRY

Určené pre deti 1. a 2. stupňa ZŠ, ktoré sa naučia základné pravidlá hry. Podpora správneho psychosomatického a psychomotorického vývinu detí. Upevnenie zdravia, rozvíjanie pohybu, telesnej zdatnosti a postrehu. Počas krúžku sa budeme venovať stolnému tenisu, vybíjanej a volejbalu.



## AIKIDO

Systém sebaobrany, ktorý v sebe zahŕňa nielen obranu proti útočníkovi alebo viacerým útočníkom so zbraňami, ale aj bez nej. Zahŕňa v sebe rozvoj žiaka po fyzickej, ale aj osobnostnej stránke



## MAMA FIT

Dopoludňajšie cvičenie pre mamičky s deťmi, ktoré je zamerané na spevnenie svalstva po pôrode, posilnenie tela, relaxáciu a podporu k správnej držaniu tela.



## BABY FIT

Dopoludňajšie cvičenie pre detičky v sprievode rodiča, ktoré je zamerané na podporu správneho psychomotorického vývinu dieťaťa. Lekcie prebiehajú hrovou, zábavnou formou, pri ktorej sa precvičuje svalstvo celého tela, posilňuje hlboký stabilizačný systém, rozvíja hrubá a jemná motorika. Aktivity sú prispôsobené veku a pohybovým schopnostiam detí v danom vekovom období.



## RELAXAČNÉ CVIČENIE

Relaxačné cvičenie pre deti učí deti vnímať svoje telo, mať radosť, byť zvedavými, užívať si pohyb, prináša sebavedomie, živé deti skľudní a málo aktívne povzbudí k činnosti. Na hodine podporujeme spontánne správanie detí (vyjadrenie ich názorov a pocitov), ale zároveň dodržiujeme štruktúru danej hodiny. Relaxačné cvičenie by malo byť pre deti zábavou. Je viac dynamické, pretkané pesničkami básničkami a rozprávkami. Zlepšuje kondíciu detí, prekrvenie častí ich tela, zlepšuje sa motorika, orientácia a stabilita, svaly sa stávajú silnejšie a flexibilnejšie a dokonca sa trénuje aj mozog. Nič nie je dané, naučme sa umeniu všímavosti a budme šťastní.



## NOŽIČKOVÉ DOBRODRUŽSTVO (MŠ + 1. ročník ZŠ)

Zdravé pohybové aktivity, ktoré podporia správne držanie tela, rozvoj chodidla, posilnia stabilizačný systém a spôsobia u detí radosť. Budeme sa veľa hýbať, pracovať s modernými pomôckami, spievať, recitovať....všetko zdravo a s úsmevom.



Podmienkou záujmového útvaru je cvičiť naboso, aby sa dostatočne stimulovali svaly chodidla a pripravili sa na prácu.

## Technické záujmové útvary

### LEGO (4-6 rokov)

Ak máš rád túto stavebnicu, tak neváhaj a pridaj sa. Naučíme sa povoliť uzdu tvorivosti a fantázii. Postavíme si rôzne modely, stavby, krajinky.... a iné.

Deti si zlepšia jemnú motoriku a komunikáciu. Naučia sa pracovať s plánikmi a stavať podľa nich.



# Tanečné záujmové útvary

## TWEETY

**Pohyb, radosť a zábava pri tanci.** To všetko na vás čaká na našich tanečných tréningoch. Sme tanečná skupina, ktorá sa venuje rôznym tanečným štýlom (disco, hip hop, show dance, contemporary, jazz dance)..



Naučíme sa tanečné zostavy rôznych žánrov na populárne skladby. Rozdelenie je do viacerých vekových skupín, podľa ktorých sa odvíja aj jej zameranie, ktoré záleží od



tanečných a pohybových schopností tanečníkov. Prihlásiť sa môžu tanečníci od 4 rokov. Najmenšie deti sa hrovou formou venujú pohybovej a tanečnej príprave.

## TWEETY DROBCI

## TWEETY PREDŠKOLÁCI

## TWEETY DETI – 1. STUPEŇ ZŠ

## TWEETY JUNIORI – 2. STUPEŇ ZŠ

## TWEETY MLÁDEŽ – STREDNÁ ŠKOLA



## MINI KIDS

Tanečná a pohybová príprava pre deti vo veku od 4-6 rokov (MŠ+1. ročník ZŠ). Hodina je vedená hrovou, zábavnou formou zameranou na precvičenie celého tela, rytmizáciu, naučenie sa tanečných krokov, ktoré spájame do choreografie. Nesmú chýbať hry a detské aktivity, pretože pohyb je základom zdravého vývinu dieťaťa.



## Spoločensko-vedné krúžky

### **LITTLE ONES – malí drobcí**

Anglický jazyk – deti 3-5 ročné

### **LETS HAVE SOME FUN – poďme sa zabávať**

Anglický jazyk – od 4. ročníka ZŠ.

### **JOLLY PHONICS**

Angličtina – metóda hláskovania - pre mamičky s deťmi

### **JOLLY PHONICS**

Metóda hláskovania(1.-4. ročník ZŠ)

### **MATERSKÉ CENTRUM BAMBUĽKA**

Oddychové dopoludnie pre mamičky s deťmi, hry, aktivity, prednášky, montessori dielničky.

### **EMOCIONÁLNA ZÁHRADA (Každé dieťa je výnimočné)**

Záujmový útvar bude zameraný na rozvoj duševného zdravia detí – zvládanie problémov, stresu, emócií, riešenie konfliktov, budovanie sociálnych zručností a priateľských vzťahov. Naším cieľom bude lepšie spoznať a spracovať svoje pocity, vytvoriť priestor na úprimnú komunikáciu a sprítomniť lásku. Počas našich stretnutí budeme uplatňovať aj rozprávkové príbehy spojené s rôznym cvičením.



### **NEBUĎME LAHOSTAJNÍ (prevencia pre II. stupeň ZŠ)**

Záujmová činnosť detí je aj dnes považovaná za jeden z najvýznamnejších faktorov prevencie sociálno-patologických javov. Počas našich stretnutí sa budeme venovať rôznym aktivitám týkajúcich sa oblasti prevencie pre deti II. stupňa ZŠ. Naším cieľom bude podpora pozitívnej sociálnej klímy a vzťahov v kolektíve, nadobúdanie sociálnych zručností – asertivita, empatia. Činnosti zamerané na posilnenie zdravého sebedomia detí... Budeme uplatňovať rôzne metódy a postupy, ako napríklad premietanie filmov, edukatívnych videí, práca s dotazníkmi a ich vyhodnocovanie, simulovanie a modelovanie situácií, vytvorenie nástieniek, schránka na anonymné otázky k téme, kooperatívne aktivity...





# Umelecké krúžky

## **BABINEC 8 -15 rokov**

Priestor pre dievčatá na rozvoj a podporu praktických zručností ( základy ručných prác, tvorba umeleckých predmetov z rôznych materiálov, základy varenia, drôtovania, tvorenie z prírodných materiálov...

## **UMELECKÉ REMESLÁ 8 – 15 rokov**

Krúžok je vhodný pre dievčatá i chlapcov. Zameranie tvorby z rôznych materiálov, dekoratívne predmety z drôtu, keramickej hliny, maľovanie na sklo, tvorenie z papiera, vianočné a veľkonočné dekorácie, maľovanie technikou mandál, zaujímavé tvorenie quillingom ....



## **MODERNÉ DRÔTIKOVANIE A ŠPERKÁRSTVO 9-15 rokov**

Krúžok je zameraný na tvorbu dekoratívnych a úžitkových predmetov v modernom drotárstve, originálnych šperkov a darčiekov z drôtu v kombinácii s iným materiálom.

## **KERAMICKÝ KRÚŽOK PRE ŽIAKOV ZÁKLADNYCH ŠKÔL 7 – 15 rokov**

Modelovanie rôznych predmetov z keramickej hliny, povrchová úprava vypálených výrobkov.



## **VÝTVARNÝ KRÚŽOK PASTELKOVO pre deti predškolského veku od 5 – 6 rokov**

Kreslenie ceruzkou, pastelkami, voskovkami, modelovanie zo slaného cesta, keramickej hliny, maľovanie vodovými farbami, temperovými farbami, tvorenie z papiera, skladanie, strihanie, lepenie.....

## **VÝTVARNÝ KRÚŽOK A TVORIVÉ DIELNE pre žiakov od 7 – 9 rokov**

Výtvarné aktivity – maľba vodovými, anilínovými, temperovými, akrylovými farbami, koláže, tvorenie so šablónou, odtlačenie farieb, enkaustika, frotáž, maľovanie suchým pastelom, práca s papierom, drôtom, quilling – tvorenie z papierových pruhov, modelovanie z rôznych materiálov – keramická hlina, slané cesto.



## MAĽBA NA TEXTIL (1. A 2 STUPEŇ ZŠ)

# MAĽBA NA TEXTIL

Maľba farbami na textil  
(tričká, šaty, rifľové bundy, vankúše,  
tenisky, šiltovky ...)



## TVORÍM, TEDA SOM !



# Tvorím, teda som !

**Info:** rozvíjanie kreativity a fantázie  
rozvíjať svoje špecifické schopnosti a zručnosti  
kultivovať svoj talent  
posilniť pozitívny vzťah k umeniu

**Vedúci:** Michaela Kulichová  
[kulichovamiska@gmail.com](mailto:kulichovamiska@gmail.com) / 0949 448 910

**Tvorivé dielne:** maľba na textil / tričko, šaty, rifľová bunda,  
tenisky, šiltovka, .../  
batikovanie  
oboznámenie detí so životom umelcov a jeho  
významnými dielami  
poznávanie umeleckých smerov a súčasného umenia  
výroba oblečenia a šperkov z použitého materiálu  
/recy-veci/  
výroba šumivých bômb do kúpeľa, sviečok, mydiel  
práca so šperkárskou živnicou  
rôzne výtvarné techniky /linoryt, grafika, asambláž,  
dekupáž, výroba masiek, graffiti, .../



## KULINÁRIUM (1. A 2. STUPEŇ ZŠ)

Príprava jednoduchých a zdravých jedál a pochút'ok. Naučiť deti samostatnosti v kuchyni.



## TVORIVÉ STRETNUTIA PRE ŽENY

Stretnutia budú zamerané na jesenné, vianočné, veľkonočné dekorácie, ručné práce, tvorenie z papiera – quilling, maľovanie žehličkou – enkaustika, maľovanie obrazov, moderné drôtovanie...