



**CENTRUM VOĽNÉHO ČASU**  
DUBNICA NAD VÁHOM

**2022/2023**

# **CENTRUM VOĽNÉHO ČASU DUBNICA NAD VÁHOM**

**AKTUÁLNA  
PONUKA  
ZÁUJMOVÝCH  
ÚTVAROV**

Tešíme na vás :)

# Športové záujmové útvary

## **JUMPING KIDS – 1. STUPEŇ ZŠ**

Kružok 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 posilníš celé telo. Spoločne sa naučíme správnu techniku skokov a rytmizáciu hudby.



## **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**

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



## **FLORBAL**

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



## **AIKIDO**

System 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 zápase.



## JAZDECKÝ KRÚŽOK

Je určený pre „koničkárov - ky“, ktorí 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.



## BABY FIT – cvičenie pre batol'atá

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



## 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.

## CYKLISTICKÝ ZÁUJMOVÝ ÚTVAR

Je určený pre deti vo veku od 8 -11 rokov. Naučíme sa ako sa správať na bicykli po cestách aj necestách a aj čo všetko taká cyklistika obnáša. Podmienkou je vlastný bicykel a prilba.



# 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.



## POČÍTAČOVÝ KURZ PRE SENIOROV A ZAČIATOČNÍKOV

Počítačový kurz je určený pre začiatočníkov. Naučíme sa spolu základné ovládanie počítača, prácu s e-mailom, písať v textových programoch, sťahovať fotky, následne si ich prezerať a mnoho iných užitočných informácií.

## Tanečné a hudobné 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 choreografie rôznych žánrov podľa zaradenia skupín.

Prihlásiť sa môžu tanečníci od 4rokov.

Najmenšie deti sa venujú pohybovej a tanečnej príprave. Hodina je vedená hrou, 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.



### TWEETY DROBCI + MINI KIDS (4-7 rokov)

### TWEETY DETI – 1. STUPEŇ ZŠ

### TWEETY JUNIORI – 2. STUPEŇ ZŠ

### TWEETY MLÁDEŽ – STREDNÁ ŠKOLA



## Spoločensko-vedné krúžky

### **LITTLE ONES – malí drobcí**

Anglický jazyk – deti MŠ

### **LETS HAVE SOME FUN – pod'me sa zabávat'**

Anglický jazyk ZŠ.

### **MATERSKÉ CENTRUM BAMBULKA**

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.



## 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 hlíny, maľovanie na sklo, tvorenie z papiera, vianočné a veľkonočné dekorácie, maľovanie technikou mandál.



## **MODERNÉ DRÔTIKOVANIE A ŠPERKÁRSTVO od 8 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 pre deti od 5 – 10 rokov**

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

## **QUILLING – tvorenie z papiera (7-15 rokov)**

Technika skladania z prúžkov papiera. Vytvoríme si rôzne vianočné, veľkonočné, príležitostné dekorácie. Výroba príveskov, náhrdelníkov, náramkov....



## **Zápis prebieha**

**➔ od 13.6.2022 do 15.9.2022 ➔**

**Prihlášku, súhlas a čestné prehlásenie do záujmového útvaru si môžete stiahnuť z našej novej webovej stránky:**

**[www.cvcubnica.sk/](http://www.cvcubnica.sk/) O CVČ/ Dokumenty pre rodičov**