



RODINNÉ &  
POHYBOVÉ CENTRUM  
Pražáčka

**NABÍDKA KROUŽKŮ 2023/2024**

# FOTBAL

Fotbal není potřeba dlouze představovat, je to jeden z našich nejnavštěvovanějších kroužků, proto bychom rádi v příštím roce počet tréninků v týdnu navýšili, abyste si mohli vybrat z větší škály dnů a časů. Trénink se skládá ze dvou částí, v první se děti učí rozvíjet své pohybové schopnosti jako jsou rychlost, obratnost, síla, vytrvalost, koordinace pohybů atd. Druhá polovina tréninku je věnovaná specifickým herním dovednostem, děti si osvojují pravidla hry a fair play chování, nacvičují orientaci s míčem, přihrávky, trénují týmovou herní taktiku atd.

Pokud počasí dovolí, probíhají tréninky venku, přes zimu je zajištěna tělocvična na Gymnáziu Na Pražačce.

Úterý / 16:00 – 17:00 předškoláci (4–6 let)

Úterý / 17:00 – 18:00 mladší školní věk (7–11 let)

Cena: 2950 Kč



„Na fotbale mě  
nejvíc baví hrát  
zápasy a taky  
tam mám dobrý  
kámoše.“

Vojta, 8 let



FOTBAL

# SPORTOVKY

Nevíte, jaký sport vybrat pro Vaše dítě? Sportovky jsou ideální volba, protože u dětí všestranně rozvíjí základní sportovní dovednosti s důrazem na správný psychomotorický vývoj. Děti se učí koordinovat své pohyby, trénují rovnováhu při jednoduchém pohybu, v běhu, při skoku, házení, lezení atd. Během tréninku se děti učí spolupracovat nebo naopak soutěžit mezi sebou, navazují nová přátelství, posilují si vlastní sebedůvěru, překonávají překážky, učí se prohrávat, a to vše hravou a zábavnou formou, protože sport je hlavně radost a zábava.

Tréninky probíhají venku na atletickém ovále. V zimě a při nepříznivém počasí pak v naší tělocvičně, kde využíváme ke cvičení různé náčiní, žíněnky, švihadla, molitanové překážky atd.

**Věk: nejmenší (3–5 let), předškoláci (5–6 let), mladší školní věk (6–8 let)**

**Pondělí / 14:30 – 15:15 předškoláci**

**Pondělí / 15:20 – 16:20 mladší školní věk**

**Cena: 2750 Kč**



Atletika je skvělý sport pro děti, protože je může všestranně sportovně rozvíjet v mnoha dovednostech jako jsou koordinace, rychlost, síla, pružnost nebo vytrvalost a tyto dovednosti pak mohou využít i v dalších sportech nebo i v běžném životě. Zábavnou formou děti trénují různé atletické disciplíny jako jsou běh, hod, vrh, skok, seznámí se s běžeckou abecedou i atletickým náčiním. Děti si osvojují základní sportovní návyky (zahřátí, protažení, bezpečnost, zodpovědnost) a navazují sociální interakce, vytváří si nová přátelství a učí se pracovat jako tým.

Tréninky probíhají venku na atletickém ovále, při nepříznivém počasí a v zimě pak v naší tělocvičně. Kroužky atletiky máme rozdělené podle věkových kategorií, a tak můžeme pracovat na jejich individuálních potřebách a schopnostech; atletika je vhodný kroužek i pro nejmenší děti.

**Věk: nejmenší (3–5 let), předškoláci (5–6 let), mladší školní věk (6–9 let)**

**Středa / 16:30 – 17:15 předškoláci  
Středa / 17:20 – 18:20 mladší školní věk  
Cena: 2900 Kč**

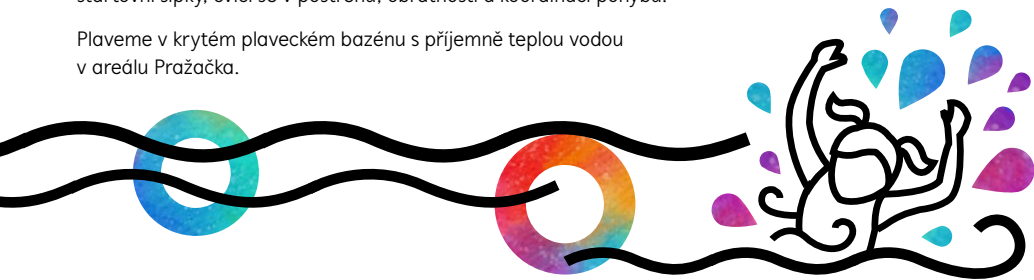
# ATLETIKA

# PLAVÁNÍ

Který sportovní kroužek můžete začít navštěvovat téměř od narození? Plavání! Podporuje totiž psychomotorický vývoj dítěte, posiluje imunitní systém, pomáhá zlepšovat kondici a koordinaci pohybů. Proto s ním můžete začít už od miminek, kde zároveň posiluje citové pouto mezi rodičem a dítětem. Je to také skvělý způsob, jak posílit zádomé a břišní svaly, získat důvěru ve vodu a naučit se plavat.

Kroužky plavání pro rodiče s dětmi rozdělujeme do dvou věkových kategorií: 1-2 roky a 3-4 roky. Starší děti (4-6 let), které už plavou samy, se zábavnou formou učí první plavecké způsoby (znakové a kraulové nohy, prsové, znakové a kraulové ruce) při chytání předmětu nad i pod vodou. Zkouší si startovní šipky, cvičí se v postřehu, obratnosti a koordinaci pohybů.

Plaveme v krytém plaveckém bazénu s příjemně teplou vodou v areálu Pražačka.



Věk: 1-2 roky a 3-4 roky (plavání s rodiči), 4-6 let  
Středa / 17:30 – 18:00 začátečníci (2,5 – 3 roky)  
Středa / 18:00 – 18:30 pokročilí (3,5 – 4,5 roku)  
Cena: 6800 Kč



Je Vaše dítě tělem i duší cirkusák? Má spoustu energie, neposedí, pořád někde leze, běhá, skáče a baví ho objevovat všemožné kousky až nevíte, co příště zase vymyslí za rošťárnu? Tak přesně pro takové děti tu máme nový kroužek. Je tu cirkus! Nasměrujeme tuto dětskou neposednou a zvědavou energii směrem ke kontrole a propojení těla a mysli. Zamětnáme ruce, nohy, tělo i hlavu tak, abychom využili potenciálu dítěte a jeho nezkrotnou energii necháme vyřádit, jak jen bude třeba. A co že to bude? Koordinace pohybů při základech akrobacie, žonglování, propojování pohybu s rytmem, tréno-vání pravé i levé hemisféry zároveň, tělo i hlava pojedou na 100%. Ale hlavně to bude velká zábava, objevování nového a spousta podobně naladěných kamarádů.

Čtvrtek 15:00 – 15:45 předškoláci (4-6 let)  
Čtvrtek 15:50 – 16:50 mladší školní věk (7-12 let)  
Cena: 2900 Kč

CIRKUS

# Rodinné a pohybové centrum Pražačka

Jak už sám název napovídá, jsme místem pro celou rodinu, kde se setkáváme s přáteli, společně sportujeme a přistupujeme k životu aktivně, s nadšením se učít a rozvíjet. Nabízíme různé druhy sportovních kroužků pro děti v předškolním a mladším školním věku např. oblíbený fotbal, atletiku, tanečky, tenis a mnoho dalších. V RPC Pražačka neklademe důraz na sportovní výkon, ale na to, aby děti pohyb bavil.



1

**Pořádáme sportovní akce pro veřejnost**

2

**Hýbat se je zdravé**

3

**Cvičíme s dětmi, rodiči i seniory**

4

**Pořádáme příměstské tábory**

5

**Díky sportu vznikají nová přátelství**

6

**Provozujeme Dětskou skupinu Pražačka**



## GYMNASTIKA

Gymnastika je výbornou přípravou pro všechny sporty, protože pomáhá zlepšovat celkovou fyzickou kondici, rozvíjí koordinaci, pružnost, rovnováhu i vytrvalost. Hravým a zábavným způsobem si děti na kroužku osvojí základní prvky gymnastiky jako kotoul vpřed i vzad, svíčku, most ze země i ze stoje, stoj na rukou, skoky, přemety. Při tréninku využíváme pestrou škálu náčiní a náradí – například lavičku, žíněny, trampolínu, obruče, bosu, žebřiny, různé překážky atd. Děti se zároveň učí správnému držení těla, koordinaci a výbušnosti, což jsou dovednosti, které mohou využít v jakémkoliv sportu i v běžném životě. Gymnastika je pro děti velmi zábavná a motivující aktivita, díky které se seznámí s novými kamarády s podobnými zájmy.

**Věk: předškoláci (4–6 let),  
mladší školní věk (7–9 let)**

**Úterý / 15:15 – 16:00 / Cena: 2800 Kč**

**Středa / 16:00 – 17:00 předškoláci (4–6 let)**

**Středa / 17:00 – 18:00 mladší školní věk (7–9 let)**

**Cena: 2900 Kč**

Má vaše dítě problém se soustředěním nebo se zvládnutím náročných situací? Chcete, aby se naučilo pracovat s vlastní tělem svojí energií, kdy ji zklidnit, kam ji lze rozvíjet a jak nasměrovat? Jóga je pro fyzické a duševní zdraví dětí velmi prospěšná, rozvíjí pozitivní návyky a schopnosti, které pak mohou použít pro celý život. Posiluje svaly, zlepšuje flexibilitu a koordinaci, pomáhá uvolňovat napětí a klidní mysl. Uvědomování si svého dechu a správná práce s ním pomáhá dětem vyrovnávat se s emocemi, vnímat je a mít je pod kontrolou. Správné dýchání také zlepšuje fungování našich orgánů a svalů, podporuje soustředění, pomáhá nám propojit tělo a mysl. Hravou formou se děti učí jógové pozice, poznávají samy sebe i ostatní kamarády, s kterými se na kroužku mohou potkávat.

## JÓGA

## POULIČNÍ SPORTY



Chtěly byste motivovat vaše děti, aby šly ven a neseseděly doma u mobilu, počítače, tabletu či televize? Přihlaste ho na náš nový kroužek Pouliční sporty, ve kterém chceme děti podpořit v aktivitách, které je baví a mohou je také využít kdekoliv venku, na hřišti, v přírodě, samy i s kamarády. Chceme nabídnout dětem možnost zlepšit se v jízdě na koloběžce, skejtu, vyzkoušet si parkour a naučit se nové triky pod odborným vedením, aby v nich našly nejen zálibení a radost, ale i jistotu a bezpečnost při jejich provádění.

Během zimních měsíců bude totiž v areálu Pražačka vznikat nový skate park a my se chystáme ho využívat a objevovat, co vše se na něm dá dělat.

**Věk: předškoláci (4–6 let), mladší školní věk (7–11 let)**

**Čtvrtek / 17:00 – 18:00**

**Cena: 2750 Kč**

## KOLEKTIVNÍ SPORTY

Nevybrali jste si z naší nabídky sportů? Zkuste Kolektivní sporty, kde si děti vyzkouší všechny možné druhy sportů. Můžete se těšit na různé míčové sporty jako jsou basketbal, volejbal, vybíjená, fotbal. Ukážeme si ale i jiné sporty, kde míč nehraje hlavní roli (frisbee, florbal, přetahování, štafetový běh atd.). Když hrajeme v týmu, je potřeba se naučit spolupracovat, proto je důležitá komunikace, vzájemná podpora, společná strategie a taktika, a tím si děti hravou formou vytváří zdravé sociální vazby a vztahy. Kolektivní sporty učí děti přijímat vítězství a vyrovnávat se s porážkami, což se jim bude hodit i mimo hřiště a tělocvičny.

**Věk: předškoláci (4–6 let), mladší školní věk (7–11 let)**

**Čtvrtek / 17:00 – 18:00 / Cena: 2900 Kč**

Taky máte pocit, že děti tráví většinu svého času s maminkou, paní učitelkou, s babičkou? A čas s tátou, jejich mužským vzorem, jim tak trochu chybí? Cvičení pro děti a maminky najdete všude možně, ale Sportuj s tátou je jen u nás! Chceme podpořit vztah dítěte s otcem, vytvořit perfektní partu dětí a jejich tatínků, ve které bude zábava a společně strávený čas na prvním místě! Vyzkoušíme si různé sporty, propojíme děti s mužskou energií a posílíme tak jejich vztah k sobě navzájem. Takže tátové, máte se na co těšit! Na svoje děti, sport a partu stejně naladěných mužů. Těšíme se na nově vzniklá přátelství v otcovském kruhu s klukama i s holkama.

**Věk: 3 – nekonečno (dokud chtějí trávit čas s rodičem)**

**Pondělí / 17:30 – 18:30 / Cena: 2750 Kč**

## SPORTUJ S TÁTOU

## TANEC

Dřímá ve vašem dítěti taneční duše? Naše nová lektorka tanečků říká, že člověk je rodem taneční ráda by dětem předala způsob, jak objevit v pohybu tanec jako součást přirozeného života a vyjádření sama sebe, své kreativity a fantazie. Většina dětí má v sobě chuť se hýbat. A každý je schopen sám za sebe vytvořit tanec a stačí k tomu jen několik jednoduchých principů, které si na našem kroužku ukážeme. Děti poznají, že taková obyčejná chůze může být vlastně zábavný tanec, že je to ztvárnění různých pohybů těla, tak jak ho občas neznáme. Tanec může být fantazie o kuličce, která se nám kutálí tělem, nebo napodobování zvířat, jindy zase létání. Tanec bude pro děti divadlem, ve kterém budou mít hlavní roli.

**Věk: předškoláci (4–6 let), mladší školní věk (7–10 let)**

**středa / 14:30 – 15:15 předškoláci**

**středa / 15:20 – 16:20 mladší školní věk**

**Cena: 2900 Kč**



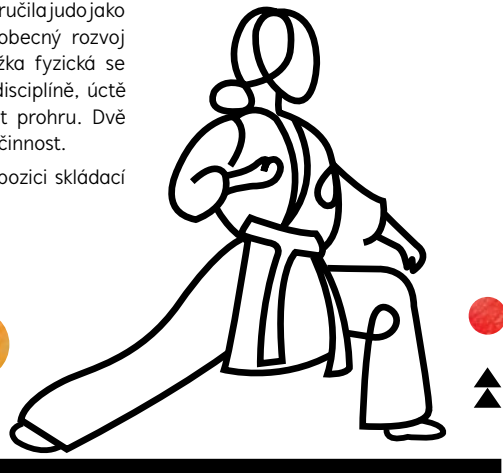
„Každé dítě může tančit a já ho tím hravým a přirozeným způsobem provedu.“

Klára Kočárková

Judo je asi nejznámější bojová technika pocházející z Japonska, která naučí děti nejen sebeobraně a bojovnosti, ale i trpělivosti a sebeovládání. Mezinárodní organizace UNESCO dokonce doporučila judo jako nejvhodnější sport pro děti, protože podporuje všeobecný rozvoj dítěte. Během tréninku se harmonicky doplňuje složka fyzická se složkou výchovnou. Děti se tak naučí respektu, sebedisciplíně, úctě k soupeři a v neposlední řadě také vítězit i přijímat prohru. Dvě základní hesla juda jsou: minimální úsilí – maximální účinnost.

Tréninky probíhají v naší tělocvičně, kde máme k dispozici skládací podložky tatami

Úterý / 17:00 – 18.00 / Cena: 2800 Kč



Abychom naplnili potřeby všech členů rodiny, zařazujeme do rozvrhu i pravidelné lekce pro dospělé.

Snažili jsme se najít takové časy, abyste si mohli přijít zacvičit ráno, když už jsou vaše děti ve školách a školkách nebo v poledne před jejich vyzvedáváním. Zároveň jsou to i časy, abyste stihli přijít včas do práce nebo si zacvičili během obědové pauzy.

V neposlední řadě myslíme také na seniory, pro které již tradičně pořádáme sportovní den. I tento rok se můžete v říjnu těšit na dopoledne plné sportu a zábavy. A i senioři si budou moci za symbolickou částku přijít zacvičit na pravidelné lekce.

Těšíme se na vás!

## **Pondělí: 11:30 / JÓGA ZAČÁTEČNÍCI A MÍRNĚ POKROČILÍ**

60 min lekce/180 Kč (permanentka na 10 lekcí = 150 Kč/60 min)

## **Úterý: 13:00 / JÓGA PRO SENIORY / 60 min lekce/50 Kč**

## **Středa: 8:30 / JÓGA ZAČÁTEČNÍCI A MÍRNĚ POKROČILÍ**

60 min lekce/180 Kč (permanentka na 10 lekcí = 150 Kč/60 min)

## **Čtvrtek: 11:30 / JÓGA PRO ZDRAVÉ TĚLO**

60 min lekce/180 Kč (permanentka na 10 lekcí = 150 Kč/60 min)

## **Pátek: 8:30 / JÓGA S AROMATERAPIÍ**

60 min lekce/180 Kč (permanentka na 10 lekcí = 150 Kč/60 min)



# TENIS

Chtělo by Vaše dítě zkusit hrát tenis a zjistit, jestli v něm nedřímá Nadal nebo Williamsová? Přihlaste ho na náš kroužek, kde se budeme tenis učit od úplných základů jako je držení tenisové rakety, správný pohyb po kurtu, základní údery. Výhoda tenisu je v tom, že to může být jak týmový sport, tak i individuální, který umožňuje dítěti získat více nezávislosti a odpovědnosti za své vlastní úsilí a výkon. Může tedy pracovat na svých vlastních schopnostech, aniž by muselo být závislé na výkonu jiných hráčů. Především ale chceme dětem přiblížit tenis jako sport, který je může provázet celým životem, aniž by mu musely obětovat své dětství a mládí. Kroužek se bude konat pouze venku, tj. září - listopad a březen - červen. Tenisové rakety máme k dispozici na zapůjčení.

**Věk: předškoláci (4–6 let), mladší školní věk (7–9 let)**

**Čtvrtek / 16:00 / Cena: 1960 Kč (pouze čtvrtletí/podzim)**

**Věk: vhodné od 3 let**

**Pondělí / 16:30 – 17:30 / Cena: 2750 Kč**

Další z našich nových kroužků se orientuje na úplně základní pohybové dovednosti, na které se ale v přehlídce všech možných sportů úplně zapomnělo nebo je nahradily technické vymoženosti moderní doby. Kdy jste naposledy zkoušeli indiánský běh? A co projít se bosí? Nebo vylézt na strom? A co plazit se, někam vylézt, vyskočit? V našem kroužku si všechno tohle vyzkoušíme a budeme objevovat mnoho dalšího, hlavně své tělo, jeho možnosti, limity. Budeme zkoušet všechny naše smysly a jak s nimi umíme pracovat. Budeme průzkumníci vlastního těla i mysli. Když bude hezké počasí, budeme venku, a to nejen na hřišti, ale i v parku, na cyklostezce, v lese. Pohyb v zimě budeme trénovat v tělocvičně s různými běžnými i nevěšedními sportovními pomůckami a vybavením. Přijďte objevovat své pohyby!

# PŘIROZENÝ POHYB

# AKTIVITY PRO CELOU RODINU

RPC Pražáčka nejsou jen sportovní kroužky pro děti. Pořádáme akce pro celé rodiny, vytváříme prostor pro vaše setkávání. Na co se v příštím roce můžete těšit?

## ► Cvičení pro rodiče během kroužku dítěte

- Kruhový trénink
- Jóga
- Pevný střed těla
- Cvičení pro každý den – zdravé návyky

## ► Pravidelné kurzy pro rodiče s dětmi v dopoledních hodinách

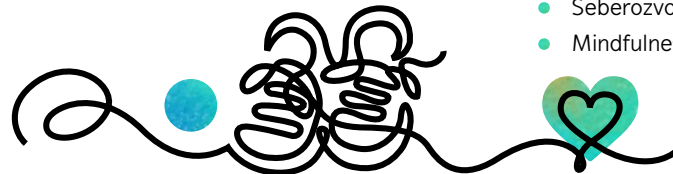
- Cvičení
- Muzikoterapie
- Montessori hry pro děti
- Tvořivé dílny

## ► Blokované (nepravidelné) semináře a workshopy pro rodiče

- Zdravý životní styl
- Pohyb v každodenním životě
- Jak vychovávat děti a nezbáznit se z toho
- Montessori pomůcky pro děti
- Tipy na dětské knihy

## ► Prostor pro skupinové setkávání

- Ženský kruh
- Chlapecký kruh
- Seberozvojový kurz
- Mindfulness – Tady a Teď



▼  
Chcete si vyzkoušet různé druhy sportu? Nejste si jisti vhodnou věkovou kategorií?  
Který sport bude vaše dítě bavit? Chcete poznat naše trenéry?

Přijďte si vyzkoušet naše kroužky během  
**TÝDNE KROUŽKŮ ZDARMA**

**11. 9. – 15. 9. 2023 v Rodinném a pohybovém centru Pražáčka**

(sraz vždy na recepci)

**ZDARMA a BEZ ZÁVAZKŮ!**

**KONTAKTY**

[info@rpcprazacka.cz](mailto:info@rpcprazacka.cz)

tel.: 777 851 386

(recepcie, informace, objednávky)

[www.rpcprazacka.cz](http://www.rpcprazacka.cz)



[facebook.com/rpcprazacka](https://facebook.com/rpcprazacka)  
[instagram/rpcprazacka](https://instagram/rpcprazacka)

**my.a**  
MY. AKTIVITY z.ú.

**Praha** / / /

