



RODINNÉ &
POHYBOVÉ CENTRUM
Pražáčka

MAPA KROUŽKŮ na Pražáčke

na školní rok 2021/2022

www.rpcprazacka.cz | www.sportovni-krouzky.cz

KONTAKTY

více informací a rezervace kroužků na:
www.rpcprazacka.cz a www.sportovni-krouzky.cz

tel.: 212242180 nebo 777851386
facebook.com/rpcprazacka
instagram/rpcprazacka

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

HLEDÁME DOBROVOLNICE – ASISTENTKY SPORTOVNÍCH
A POHYBOVÝCH KROUŽKŮ.

Do našeho Rodinného a pohybového centra na Pražáčke 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 info@rpcprazacka.cz



RODINNÉ &
POHYBOVÉ CENTRUM
Pražáčka

my.aj

MY. AKTIVITY o.p.s.

Praha / / /

PRAHA
PRAHA
PRAHA
PRAHA

NADACE ČEZ

www.sportovni-krouzky.cz | www.rpcprazacka.cz

Milí klienti RPC Pražáčka.

Minulý školní rok byl pro vás rodiče i pro nás, kdo zajišťujeme kroužky pro vaše děti, velmi zvláštní. Najednu stranu jsme nemohli plně realizovat svůj záměr – přinášet dětem aktivní pohyb. Na druhou stranu nám poslední rok ukázal, jak důležitý je pohyb pro harmonický rozvoj našich dětí i nás všech. Věříme, že se nám to alespoň částečně povedlo – po každém rozvolnění jsme totiž viděli, jak rádi jste se knám vraceli. Dává nám to energii a sílu nejen pokračovat, ale také neustále rozšiřovat nabídku kroužků a aktivit.

Děkujeme vám za vaši přízeň a těšíme se na společně strávený čas u nás na Pražáčke.

Tým RPC Pražáčka

POHYBOVÁ PŘEDŠKOLKA RPC PRAŽÁČKA

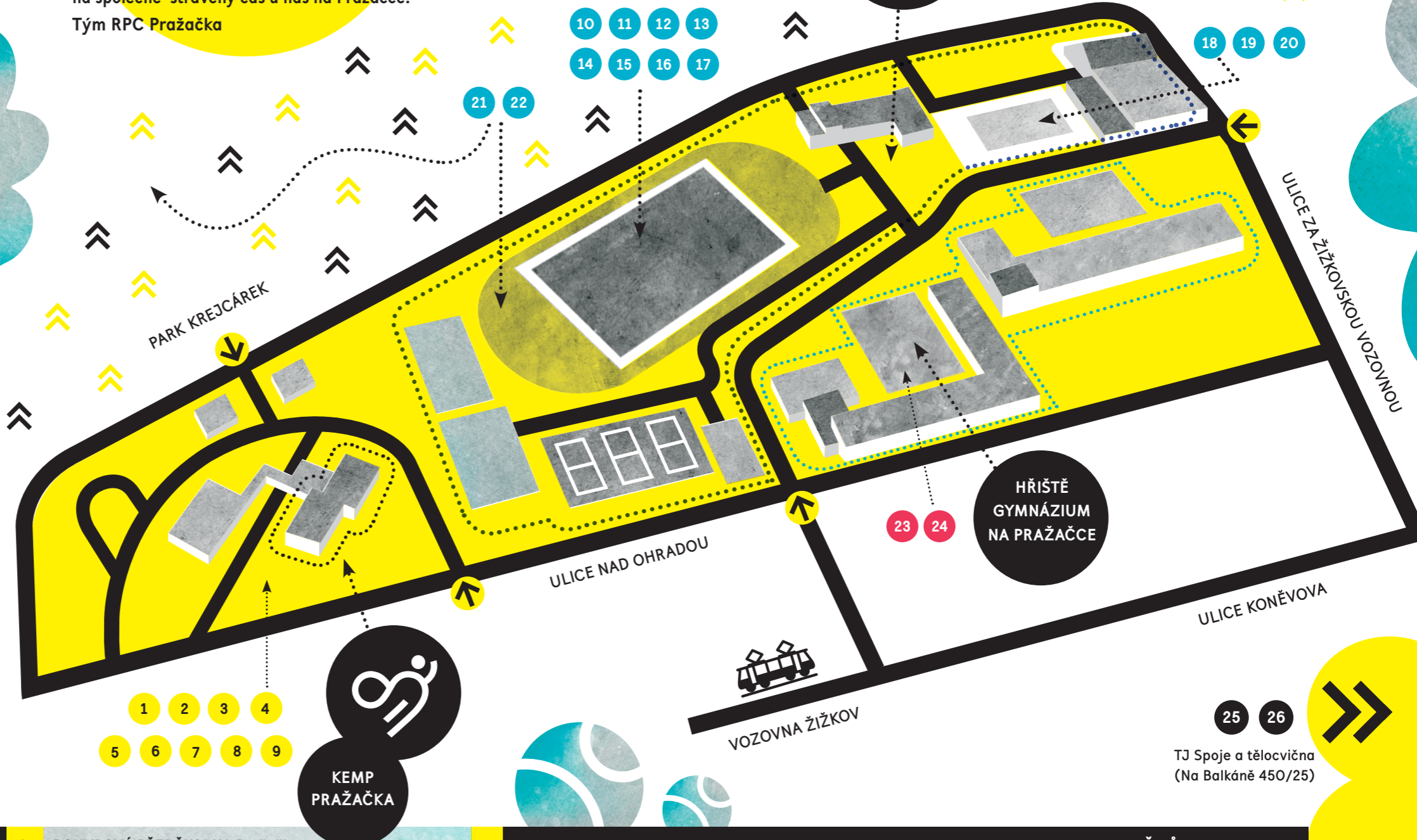
Pro děti od 1,5 do 4 let s rodiči (jeden z rodičů)
Je pohybovou alternativou naší předškolky.

Bude se konat 1x týdně – v pondělí od 9.30 – 11.00 hodin v RPC Pražáčka a dalších prostorách (Komunitní zahrada Krejčárek, Sportovní areál Pražáčka, park Krejčárek). Základem bude pohyb na čerstvém vzduchu, časté procházky a možnost zahradničení v naší komunitní zahradě.

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 17.00.



SEZNAM KROUŽKŮ

- 1 POHYBOVÁ PŘEDŠKOLKA Pražáčka
- 2 Cvičení pro seniory – jóga
- 3 Sportovky I. 3–4 roky
- 4 Sportovky II. 5–7 let
- 5 Cvičení pro děti s rodiči 2–3 roky
- 6 Cvičení s fyzioterapeutem pro seniory
- 7 Montessori hraní
- 8 Fyzioterapeutické cvičení rodičů s dětmi
- 9 Tančíme s Terezou 5 – 8 let
- 10 Fotbalová příprava 4–6 let

- 11 Fotbal 6–8 let
- 12 Atletika I.
- 13 Atletika II.
- 14 Sportovky I.
- 15 Sportovní příprava 5–8 let
- 16 Sportovní hry
- 17 Atletická příprava 4–5 let
- 18 Plavání dětí 3–6 let
- 19 Plavání pro děti s rodiči 1,5–2 roky

SEZNAM KROUŽKŮ

- 20 Plavání pro děti s rodiči 2–3 roky
- 21 In-line bruslení I.
- 22 In-line bruslení II.
- 23 Míčové hry I.
- 24 Míčové hry II.
- 25 Gymnastika I.
- 26 Gymnastika II.

JEDNORÁZOVÉ VSTUPY NA KROUŽKY

www.sportovni-krouzky.cz | www.rpcprazacka.cz

JEDNORÁZOVÉ VSTUPY NA KROUŽKY

Milí klienti a přátelé Rodinného a pohybového centra Pražáčka,

připravili jsme pro vás nový katalog kroužků na školní rok 2020 – 2021. Kromě stálé nabídky kroužků z loňského roku, máme pro vás i pár novinek.

RPC Pražáčka

Jsmo rodinné a sportovní a pohybové centrum pro celou rodinu. Provozujeme řadu sportovních kroužků pro děti předškolního a školního věku, ale pohybové využití u nás najdou všechny generace – od dětí přes rodiče až po babičku s dědou. Na Praze 3 působíme už od roku 2005 (dříve jako RK Ulitka). Za tuto dobu jsme se setkali s více než tisícem spokojených rodin, které se k nám neustále vrací.

Budeme rádi, když i vy si k nám najdete cestu a přesvědčíte se sami. Těšíme se na vás na Pražáčke!

Tým RPC Pražáčka

NOVINKY

Sportovní příprava pro děti – RPC Pražáčka

– ve spolupráci s Viktorií Žižkov (fotbal), TJ Spojie Praha (tenis) a SK Jeseniova (atletika)

Sportovní příprava RPC Pražáčka poskytuje dětem všeobecnou sportovní-pohybovou přípravu jako základ k pozdějším sportovním specializacím.

Je určena pro věkovou skupinu dětí 5–8 let.

Pro koho je sportovní příprava vhodná?

- pro děti, které se v budoucnu hodlají věnovat sportu ve sportovních klubech

Proč poslat dítě do sportovní přípravy?

Aby děti mohly úspěšně fungovat ve sportovních klubech, často jim schází základní pohybová příprava. Právě na ni je zaměřena naše



příprava. Klademe důraz na celkový rozvoj pohybových schopností – systematické zaměření na koordinaci, rychlost, vytrvalost, sílu, obratnost a pohyblivost – adekvátně vývoji a věku dětí.

Kde a kdy se příprava koná:

Ve Sportovním a rekreačním areálu Pražáčka na venkovních hřištích (fotbalovém, basketbalovém, tenisovém) a tartanovém atletickém oválu. V zimním období máme k dispozici tělocvičnu.

- Každé pondělí od 17 do 18 hodin v RPC Pražáčka nebo tělocvičně.

Co nabízíme rodičům dětí:

- možnost realizovat sportovní zájmy a sny dětí bez závazků a stresu
- profesionální vedení přípravy trenéry s dlouhodobými zkušenostmi s prací s dětmi
- spolupráce a informovanost – zpětná vazba rodičům a jejich interakce (pokroky, doporučení,...)

Sportovní hry / 4 – 8 let (možné výjimky)

Potřebujete si nakoupit před víkendem nebo si něco zařídit? Přiveďte děti na Sportovní hry na Pražáčku. Nemusíte se složitě přihlašovat, stačí se registrovat (kvůli bezpečí) na recepci, zaplatit a můžete vyrazit na nákupy. Co bude vaše dítě v té době dělat? Bude sportovat na čerstvém vzduchu pod vedením našich lektorů, nebude to žádný trénink, budou hrát fotbal, vybíjenou, zkoušet florbal nebo se naučí nové pohybové hry. Prostě si budou hrát.

Kolik zaplatíte? Za dvě hodiny 190 Kč.



PONDĚLÍ

● POHYBOVÁ PŘEDŠKOLKA Pražáčka 9.30–11.00 | RPC Pražáčka

Je pohybovou alternativou naší předškolky. Bude se konat 1x týdně nejen v RPC Pražáčka, ale i v dalších prostorách (Komunitní zahrada Krejčířek, Sportovní areál Pražáčka, park Krejčířek). Pohybová předškolka je pro ty z vás, kteří se rádi setkávají a nevidí jim společné aktivity – většinou – na čerstvém vzduchu.

● Cvičení pro seniory – jóga 12.00–13.00 | kemp Pražáčka | Lektorka 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 i pomoci s nejruznějšími zdravotními problémy. Prostřednictvím jógy se zlepšuje kvalita života, podporuje vitalita a radost ze sdílení.

● Sportovky I. 3–4 roky 15.30–16.15 | kemp Pražáčka | lektor: Lukáš Mähring

● Sportovky II. 5–7 let / 16.30–17.30

Volné pokračování Sportovek I. Všeestranná pohybová a gymnastická příprava, rozvoj pohybových dovedností a schopností, s důrazem na dynamickou složku. Kroužek je vhodný pro děti, které rády běhají, skáčou. Využívají se různé sportovní pomůcky (švihadla, míče, žíněny, molitanové překážky apod.) a za dobrého počasí se chodí cvičit ven.

● Sportovní příprava 5–8 let 17.00–18.00 | kemp Pražáčka | lektor Tomáš Šimák, Vlasta Paďourová, Jitka Procházková

Sportovní příprava RPC Pražáčka poskytuje dětem všeobecnou sportovní-pohybovou přípravu jako základ k pozdějším sportovním specializacím. Ve spolupráci s Viktorií Žižkov (fotbal), TJ Spojie Praha (tenis) a SK Jeseniova (atletika).



● Tančíme s Terezou | 5–8 let 17.40 – 18.40 | kemp Pražáčka | lektorka Tereza Daňková

Tanec naučí děti cítit rytmus, zlepšit jejich pohybové a vyjadřovací schopnosti a pomáhá dětem rozumět hudbě. Seznámíme je se správným držetím těla a procvičí si svou pozornost. Tanec totiž pomáhá k fyzickému i mentálnímu rozvoji dítěte. Hodiny budou tematicky zaměřené dle jednotlivých tanečních žánrů (lidovky, balet, hip hop, country atd.)

Tereza Daňková je absolventkou konzervatoře J. Ježka a m.j. spolupracovala Národním divadlem, ABC a Vinohradským divadlem.

ÚTERÝ

● Cvičení pro děti s rodiči 2–3 roky 10.00–10.50 | kemp Pražáčka

Propojení pohybu s hudbou. Při hodině využíváme veškerého náčinu a nářadí v tělocvičně (míče, molitanové překážky, šátky, žíněny apod.). Děti rozvíjejí 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.

● Fotbalová příprava 4–6 let 15.30–16.25 | fotbal. hřiš. Pražáčka / tělocvična | Lektor Tomáš Šimák

Všeobecná pohybová příprava, rozvoj pohybových schopností a dovedností směřované k fotbalové přípravě, základy gymnastiky, výuka herních dovedností, osvojení pravidel fotbalu, pohybové hry s míčem, adekvátně věkové skupině 4–6 let, vše zábavnou formou, hodina prokládána pohybovou hrou. Pokud počasí dovolí, tréninky probíhají celoročně venku, v areálu Pražáčka na fotbalovém hřišti s umělým trávníkem, jinak v tělocvičně.

● Fotbal 6–8 let 16.40–17.25 | fotbal. hřiš. Pražáčka / tělocvična | Lektor Tomáš Šimák

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, obsahem hodiny pohybové hry. Pokud počasí dovolí, tréninky probíhají celoročně venku, v areálu Pražáčka na fotbalovém hřišti s umělým trávníkem, jinak v tělocvičně.

● In-line bruslení 15.30–16.30 | 16.40–17.40 | park Krejčířek / sport. areál Pražáčka Lektor Jan Chalupský

Naučíme děti základní techniku jízdy na bruslích, správného zatáčení a zvládnutí všech způsobů brzdění. Při výuce je důraz kladen na bezpečnost (helma, chrániče) a již během prvních hodin si děti postupně osvojují první bruslařské dovednosti. Lekce jsou vedeny zábavnou a hravou formou. Kurz obsahuje 10 lekcí (od září do listopadu) ve venkovních prostorách.

STŘEDA

● Cvičení s fyzioterapeutem pro seniory 11.00–12.00 | kemp Pražáčka | lektorka Ekaterina Grigorová

Pohyb u starších lidí má přinejmenším stejný, ne-li větší význam než u mladších. Vhodně strukturovaná pohybová aktivita jednoznačně zpomaluje tempo stárnutí a zvyšuje kvalitu života seniorů na všech úrovních. Seniori si u nás zcvičí 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.

● Gymnastika I. / 3–5 let 15.00–15.55 | tělocvična TJ Spojie – tenisový areál Lektorka Michaela Vavřáčková

● Gymnastika II. / 6–8 let 15.55–16.55 | tělocvična TJ Spojie – tenisový areál Lektorka Michaela Vavřáčková

Zaměřena na rozvoj pohybových schopností, především obratnosti, flexibility, síly a pohybových dovedností. Lekce je vedena hravým způsobem a formou soutěží. Děti využívají náčinu a nářadí např. lavičku (kladina), obruče, bosu, žíněny, žebřiny, různé překážky, trampolínu apod. Děti si osvojí základy a také pokročilé prvky gymnastiky např. kotoul vpřed a vzad, svičku, „most“ ze země i ze stoje, stoj na rukou, základní prvky na kladině, přemet stranou, vpřed a vzad, různé druhy skoku i „gymnastické triky“. Gymnastika je výbornou přípravou pro všechny sporty.



● Atletika I. 3–5 let 16.00–16.55 | atletický ovál Pražáčka / tělocvična Lektorka Vlasta Paďourová

● Atletika II. 6–8 let 17.00–18.00 | at. ovál Pražáčka / těl. | Lektorka Vlasta Paďourová

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

● Plavání dětí 3–6 let (odpolední hodinu upřesníme) krytý bazén Pražáčka | Lektorka Martina Šámalová

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, orientaci pod vodou a sebezáchranu. Učí se disciplíně ve vodě, ohleduplnosti, respektu. Skupina max. 8 dětí, plaveme ve velkém bazénu na Pražáčke.

● Plavání pro děti s rodiči 1,5–2 roky 17.00–17.30 | krytý bazén Pražáčka | Lektorka Martina Šámalová

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 pediatra 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 bazénu na Pražáčke.

● Plavání pro děti s rodiči 2–3 roky 17.30–18.00 | krytý bazén Pražáčka | Lektorka Martina Šámalová

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 pediatra 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 bazénu na Pražáčke.

ČTVRTEK

● Montessori hraní / 2–4 roky 10.45–11.30 | kemp Pražáčka

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 pomůček, které tento zájem vhodně podpoří. Rodiče pak získají inspiraci k dalším aktivitám doma a mohou dítě cíleně rozvíjet v oblastech, na které je právě připraveno.

● Sportovky I. / 3–4 roky 15.30–16.15 | at. ovál Pražáčka / tělocvična | Lektor Lukáš Mähring

Všeestranná 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 razítko/nálepky. Využití veškerého náčinu (balony, míče, překážky, švihadla apod.), za dobrého počasí chodíme ven! Rodiče jsou na hodině vítáni a mohou cvičit společně s dětmi po celé pololetí, v rámci adaptace nutně.

● Míčové hry I. / 4–5 let 16.00–16.45 | hřiště Gymnázia Na Pražáčke Lektorka 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 4–5 let. Na podzim je kroužek veden na sportovištích v areálu Pražáčka, následně v klasické tělocvičně.

● Míčové hry II. / 6–8 let 16.50–18.00 | hřiště Gymnázia Na Pražáčke Lektorka 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 aj. Dále nácvik herních dovedností a vlastní hry – volejbal, basketbal, fotbal, házená s použitím vhodného náčinu 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 16.30–17.30 | atletický ovál Pražáčka / tělocvična Lektorka Veronika Šmídová

Atletika I. je všeobecná sportovní příprava, kde si děti rozvíjí pohybové schopnosti a dovednosti úměrně věku 5–6 let se zaměřením na atletické disciplíny, jako je běh, skok, hod a vrh, to vše hravou a zábavnou formou. Atletika je jeden z nejvšeestrannějších sportů a dovedností, které zde děti získají, mohou využít ve většině ostatních sportů. Děti se seznámí s běžecskou abecedou, s atletickým oválem, atletickým náčiním aj. Tento kroužek je vhodná kompenzace ke sportům, jako jsou tenis, fotbal, hokej, florbal.

PÁTEK

● Fyzioterapeutické cvičení rodičů s dětmi (chodící) 12–24 měsíců

10.00–10.45 | kemp Pražáčka (sídlo)
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 nejruznější míče a míčky, tyčky, stimulační pomůcky, překážkové dráhy a spoustu dalších. Vše probíhá zábavnou formou. Je třeba přihlásit dítě i doprovod, kurzovné je hrazeno pouze za dítě.

● Sportovní hry
15.00–17.00 | kemp Pražáčka
Pohybové hry v areálu Pražáčka pod vedením našich lektorů (fotbal, vybíjená, florbal a jiné sporty).