

БЕСПЛАТНИ ПРОГРАМИ

НОВИ ЦИКЛУС >>>

Април, Мај, Јун 2019



ДЕЦА ПРЕДШКОЛСКОГ УЗРАСТА

5 ДО 7 ГОДИНА

Школица спорта (девојчице и дечаци)

Обухвата развој моторичких способности, елементарне и спортске игре, вежбе на справама и тлу, атлетику, ритмику, плес и корективну гимнастику.

ДЕЦА МЛАЂЕГ ШКОЛСКОГ УЗРАСТА

7 ДО 11 ГОДИНА

Корективна гимнастика (девојчице и дечаци)

Представља скуп физичких вежби које ће се примењивати превентивно код деце која имају предиспозиције за настанак неког од постуралних деформитета или терапијски ако они већ постоје. Вежбањем се повећава снаге мишића, повећава амплитуда покрета и побољшава координације покрета, са циљем да се уклоне или спрече напредовања већ насталог постуралног деформитета.

Школица спорта (девојчице и дечаци)

Задаци школице спорта су: правилан развој локомоторног апарата кроз игру, спорт, музику; превенција постуралних деформитета, који су све учесталији; смањење ризика од појаве гољазности; развој моторичких способности; развој интелектуалних способности; социолошки развој; побољшање емотивног и психолошког стања деце; усвајање основних елемената индивидуалних и колективних спортова.

Школа глуме (девојчице и дечаци)

У школи глуме радиће се на развијању самопоуздања, лепим говором и јавним наступом, учиће се техника правилног дисања и ходања, проналазиће се уметнички потенцијал код сваког полазника.

Школа глуме трајаће 6 месеци, и поделиће се на два дела.

У првом делу који ће трајати три месеца (април, мај, јун), радиће се следеће: опуштање, памћење, маштовитост, покрет, дикција-акценти, тимски рад и дружење. Припремће се вежбе за „Јавни час“ који ће се одржати у јуну, на крају првог циклуса.

У другом делу који ће трајати три месеца (октобар, новембар, децембар) радиће се следеће: режирање позоришне представе, одабир текста, анализа комада, припрема улога, рад на лику, на костиму, сценографији, реквизити. Премијера позоришне представе одржаће се у децембру.

Школа борилачких вештина (девојчице и дечаци)

Програм обухвата основне елементе технике: каратеа, бокса, кик-бокса и џудоа са самоодбраном, као што су : став, кретање, блокови, кате, основни падови унапред, у страну, основни одбране у различитим ситуацијама.

ДЕЦА СТАРИЈЕГ ШКОЛСКОГ УЗРАСТА

12 ДО 15 ГОДИНА

Корективна гимнастика (девојчице и дечаци)

Представља скуп физичких вежби које ће се примењивати превентивно код деце која имају предиспозиције за настанак неког од постуралних деформитета или терапијски ако они већ постоје. Вежбе имају за циљ повећање снаге мишића, повећање амплитуде покрета и побољшање координације покрета. Применом овог Програма можемо спречити настанак, уклонити или спречити напредовање већ насталог постуралног деформитета.

Фудбал (девојчице)

У школи фудбала усвајаће се основна техничко-тактичка знања са и без лопте у нападу и одбрани. У оквиру технике кретања без лопте радиће се на техници трчања, трчању са убрзањем и брза трчања; старта трчања; трчања са променом смера и брзине трчања; одрази и скокови; приземљења и падови. У оквиру технике кретања са лоптом обучаваће се помоћни технички елементи (жонглирања и владања лоптом по тлу и у ваздуху); вођења лопте; ударци по лопти; примања и пренос лопте; финтирања и дриблинзи; одузимања лопте; убацивања лопте; техника голмана, као и индивидуална и групна тактика у нападу и одбрани.

Одбојка (дечаци)

У школи одбојке усвајаће се основни елементи технике одбојке и то: сервис, одбијање лопте чекићем (полугама, подлактицама), одбијање лопте прстима, смеч, блок и рад на системима игре.

Кошарка (девојчице)

У школи кошарке усвајаће се основна техничко-тактичка знања са и без лопте у нападу и одбрани. Од елемената технике без лопте радиће се ходање, трчање, заустављање, кретање у ставу, окрети – пивотирање, скокови, финте. Од елемената технике са лоптом радиће се вођење лопте – дриблинг, држање лопте, хватање лопте, додавање лопте, шутирање. Радиће се на индивидуалној, групној и колективној тактици у одбрани и нападу. Радиће се на побољшању моторичких способности и правилном формирању постуралног статуса, стицању такмичарског духа и поштовању фер плеја у игри...

Рукомет (дечаци)

У школи рукомета поред побољшања моторичких способности обучаваће се основни елементи технике са лоптом (држање лопте, вођење лопте, бацање-додавање лопте, хватање непрецизно бачених лопти, шут и једнострука и двострука финта у слабију и јачу страну. Обучаваће се основни елементи технике без лопте у фази напада: дубинско, бочно и дијагонално кретање; откривање за пријем лопте; блокада; измена позиција са саиграчима; залет и падови и у фази одбране: одбрамбени блок; одузимање лопте; ометање нападача са и без лопте и пресецање лопте код додавања и елементи технике голмана. Радиће се на учењу одбране 6:0 и напада на 6:0.

Дворански хокеј (девојчице и дечаци)

Хокеј на трави је олимпијска атрактивна тимска игра штаповима и лоптицом, и трећи спорт на свету по популарности. Основни елементи технике: држање палице, трчање и кретање са палицом и без лоптице, додавање лоптице палицом, заустављање лоптице палицом, вођење лоптице палицом, дриблинзи и финте, ударци на гол, одузимање лоптице палицом, кратки корнер, казни корнер, техника голмана, падања и уклизавања. Радиће се на основним елементима индивидуалне и групне тактике одбране и напада.

Школа борилачких вештина (девојчице и дечаци)

Програм обухвата основне елементе технике: каратеа, бокса, кик-бокса и џудоа са самоодбраном, као што су : став, кретање, блокови, кате, основни падови унапред, у страну, основни одбране у различитим ситуацијама.

ДЕЦА ПРЕДШКОЛСКОГ И МЛАЂЕГ ШКОЛСКОГ УЗРАСТА

5 ДО 11 ГОДИНА

Креативне радионице (девојчице и дечаци)

Циљ је првенствено да дете на неусиљен начин, кроз игру развије моторику, да док ради прича шта ради и шта жели да направи. Играмо се керамичком и вајарском глином и кроз тај тактилни доживљај дете спонтано крене да прави облике. Кроз игру учимо и да посматрамо свет око себе, да запажамо у природи боје и облике а деца тако развијају моторику, перцепцију, радозналост и стваралачке квалитете. Креативне радионице су место где се деца друже, изражавају своје идеје и спроводе их у дело.

Школа глуме

У школи глуме радиће се на развијању самопоуздања, лепим говором и јавним наступом, учиће се техника правилног дисања и ходања, проналазиће се уметнички потенцијал код сваког полазника.

Школа глуме трајаће 6 месеци, и поделиће се на два дела.

У првом делу који ће трајати три месеца (април, мај, јун), радиће се следеће: опуштање, памћење, маштовитост, покрет, дикција-акценти, тимски рад и дружење. Припремаће се вежба за „Јавни час“ који ће се одржати у јуну, на крају првог циклуса.

У другом делу који ће трајати три месеца (октобар, новембар, децембар) радиће се следеће: режирање позоришне представе, одабир текста, анализа комада, припрема улога, рад на лику, на костиму, сценографији, реквизити. Премијера позоришне представе одржаће се у децембру.

Креативне радионице (девојчице и дечази)

Цртамо, сликамо, осликавамо. Играмо се керамичком и вајарском глином. Учимо се рециклажи – како се можете забавити на маштовит начин оним што имате у кући. Уз помоћ рецимо пластичне кашичице, папирног тањира, картонске ролне од папирних убруса, неке шарене сламчице и кутија од јаја – могу се направити чуда. На радионицама подстичемо развој маште јер нам она помаже да усавршимо креативност и интелигенцију. Креативне радионице су место где се деца друже, изражавају своје идеје и спроводе их у дело.

ДЕЦА СРЕДЊОШКОЛСКОГ УЗРАСТА

15 ДО 19 ГОДИНА

Фудбал (девојчице)

У школи фудбала усвајаће се основна техничко-тактичка знања са и без лопте у нападу и одбрани. У оквиру технике кретања без лопте радиће се на техници трчања, трчању са убрзањем и брза трчања; старта трчања; трчања са променом смера и брзине; одрази и скокови; приземљења и падови. У оквиру технике кретања са лоптом обучаваће се технички елементи (жонглирања и владања лоптом по тлу и у ваздуху); вођења, примања и пренос лопте; финтирања и дриблинзи; одузимања и убацивања лопте; техника голмана, као и индивидуална и групна тактика у нападу и одбрани.

Кошарка (девојчице)

У школи кошарке усвајаће се основна техничко-тактичка знања са и без лопте у нападу и одбрани. Од елемената технике без лопте радиће се ходање, трчање, заустављање, кретање у ставу, окрети – пивотирање, скокови, финте. Од елемената технике са лоптом радиће се вођење лопте – дриблинг, држање лопте, хватање лопте, додавање лопте, шутирање. Радиће се на индивидуалној, групној и колективној тактици у одбрани и нападу, побољшању моторичких способности и правилном формирању постуралног статуса, стицању такмичарског духа и поштовању фер плеја, на социјализацији и другарству полазника.

Одбојка (дечази)

У школи одбојке усвајаће се основни елементи технике одбојке и то: сервис, одбијање лопте чекићем (полугама, подлактицама), одбијање лопте прстима, смеч, блок и рад на системима игре.

Рукомет (дечази)

У школи рукомета обучаваће се основни елементи технике са лоптом (држање лопте, вођење лопте, бацање-додавање лопте, хватање непрецизно бачених лопти, шут и једнострукта и двострука финта у слабију и јачу страну. Обучаваће се основни елементи технике без лопте у фази напада: дубинско, бочно и дијагонално кретање; откривање за пријем лопте; блокада; измена позиција са саиграчима; залет и падови и у фази одбране: одбрамбени блок; одузимање лопте; ометање нападача са и без лопте и пресецање лопте код додавања и елементи технике голмана. Радиће се на учењу одбране 6:0 и напада на 6:0.

Дворански хокеј (девојчице и дечази)

Хокеј на трави је олимпијска атрактивна тимска игра штаповима и лоптицом, и трећи спорт на свету по популарности. Технике на којима ће се радити су: држање палице, трчање и кретање са палицом и без лоптице, додавање лоптице палицом, заустављање лоптице палицом, вођење лоптице палицом, дриблинзи и финте, ударци на гол, одузимање лоптице палицом, кратки корнер, казнени корнер, техника голмана, падања и уклизавања. Радиће се на основним елементима индивидуалне и групне тактике одбране и напада.

Школа борилачких вештина (девојчице и дечази)

Програм обухвата основне елементе технике: каратеа, бокса, кик-бокса и џудоа са самоодбраном, као што су : став, кретање, блокови, кате, основни падови унапред, у страну, основни одбране у различитим ситуацијама.

ЖЕНЕ

ОД 18 ГОДИНА

Јога

Јога је наука о телу, уму и духу, која подразумева употребу техника: физичких положаја (Асана), вежби управљања праном (енергијом) путем дисања (Пранајама), релаксационо –медитативних вежби (Пратјахара), концентрације (Дхарана), медитације (Дхјана) и самореализације (Самадхи). Благотворно делује на смањење количине стреса и помоћ при одржавању унутрашњег мира и равнотеже.

Аеробик

Аеробик је врста тренинга који примењује аеробне вежбе са истезањем и вежбама снаге. Циљ аеробика је повећати снагу, еластичност и кардиоваскуларни капацитет организма. Степ аеробик је врста аеробног вежбања у којем се употребљава клупица тзв. степер, на који се у току тренинга вежбачи пењу и силазе уз непрестани ослонац једном ногом на поду, радећи при томе кореографске кораке, све уз пратњу музике која даје ритам вежбања.

Тае Бо је врста аеробика, представља комбинацију Тае Квон До о-а, каратеа, бокса и аеробика, и одличан начин за сагоревање калорија, стицање снаге, равнотеже, координације и издржљивости

Зумба

Програм који комбинује аеробни тренинг и латино-америчке плесове. Праћен је у већини случајева латино ритмом, али се вежба и уз звуке хип хопа, кантри и других праваца музике, који се често током тренинга смењују и на тај начин чине динамичним сам ритам покрета и вежбања.

МУШКАРЦИ

ОД 18 ГОДИНА

Стони тенис

Обухвата учење основних елемената технике (сервис, нападачки ударац форхендом, бекхенд блок, основно враћање бекхендом, основно враћање форхендом, форхенд топспин и др.

ОДРАСЛИ СВИХ УЗРАСТА, ОБА ПОЛА

Општа физичка припрема

Групно вежбање уз примену: вежби обликовања, вежби са малим теговима, вежби са палицама за корективно вежбање, вежби истезања, вежби на струњачи...

Школа глуме (почетни ниво)

У школи глуме радиће се на развијању самопоуздања, лепим говором и јавним наступом, учити технику правилног дисања и ходања, проналазиће се уметнички потенцијал код сваког полазника. Школа глуме трајаће 6 месеци, и поделиће се на два дела. У првом делу који ће трајати три месеца (април, мај, јун), радиће се следеће: опуштање, памћење, маштовитост, покрет, дикција-акценти, тимски рад и дружење. Припрема вежби за „Јавни час“ који ће се одржати у јуну, на крају првог циклуса.

У другом делу који ће трајати три месеца, (октобар, новембар, децембар) радиће се следеће: режирање позоришне представе, одабир текста, анализа комада, припрема улога, рад на лику, на костиму, сценографији, реквизити. Премијера позоришне представе одржаће се у децембру.

Школа рачунара (почетни ниво)

Школа рачунара омогућава Корисницима програма да кроз основни курс савладају рад на рачунару, да врше обраду текста и фотографија у OpenOffice-у и коришћењу интернета као савременог средства комуникације

Школа рачунара (напредни ниво)

Рад у програмима из OpenOffice пакета: Writer, Calc, Presentation.

ЗА СВЕ КАТЕГОРИЈЕ (ДЕЦА и ОДРАСЛИ)

Школа плеса

Обухвата основе латино плесова (cha-cha-cha, rumba, samba, jive), основе стандардних плесова (енглески и бечки валцер, танго, foxtrot) и друштвених плесова (salsa, bachata, hip-hop, street dance, полке и разне игрице). Методе рада са децом се свде на формацијске плесове, где се деца уче тимском раду. Плес утиче на побољшање физичког и менталног здравља деце, побољшава координацију покрета, утиче на правилно држање тела и на правилан развој детета. За одрасле антри-стрес терапија.