

OFERTA ZAJĘĆ

...


BAW SIĘ! POZNAWAJ! DOŚWIADCZAJ!



Twój ROZWÓJ, PASJE, UKRYTE TALENTY są dla nas ważne!

Jesteśmy dla Was od 1962 roku.

Proponujemy atrakcyjną i bogatą ofertę zajęć, w czasie wolnym rozwijamy zainteresowania, odkrywamy talenty i zachęcamy do aktywnego wypoczynku.

Na zajęcia zapraszamy dzieci i młodzież w wieku: 3 do 21 lat.



Nasza oferta programowa łączy działania artystyczne, sportowe i turystyczne z edukacją kulturalną i społeczną.

OFERTA ZAJĘĆ W MDK

NAUCZYCIEL:

Annika Mikołajko-Osman
amikołajko@mdk-dh.krakow.pl

Debiuty – studio piosenki

(uczestnicy w wieku 7-14 lat)

Zajęcia wokalne uczące poprawnej emisji głosu i dykcji oraz nauka pracy z mikrofonem. Uczymy tego, co dla każdego profesjonalnego artysty jest niezbędne. Pracujemy nad warsztatem aktorskim, ruchem scenicznym oraz uczymy, jak radzić sobie z tremą. Repertuar prezentowany przez uczestników zajęć składa się z utworów w różnych stylach muzycznych. Młodzi wykonawcy biorą udział w konkursach, koncertach oraz festiwalach.



NAUCZYCIEL:

Annika Mikołajko-Osman
amikołajko@mdk-dh.krakow.pl

Canzonetto – pracownia emisji głosu

(uczestnicy w wieku 15-21 lat)

Zajęcia wokalne uczące poprawnej emisji głosu, niezbędnej w trakcie nauki śpiewu klasycznego (operowego) oraz śpiewu musicalowego. Uczestnicy zajęć uczą się dykcji, prawidłowego oddechu, ruchu scenicznego oraz nabywają umiejętność radzenia sobie z tremą. Podczas pracy uczestnicy mają możliwość uczenia się czytania nut głosem. Repertuar prezentowany przez uczestników bazuje na literaturze muzycznej z zakresu opery i musicalu. Zajęcia są przygotowaniem do dalszego kształcenia głosu. Wykonawcy biorą udział w konkursach, koncertach i festiwalach.



NAUCZYCIEL:

Piotr Grodecki

pgrodecki@mdk-dh.krakow.pl

Pracownia gitarowa

(uczestnicy w wieku 7-21 lat)

Nauka gry na gitarze akustycznej, elektrycznej i klasycznej. Różne stopnie zaawansowania, grupy początkujące i zaawansowane. Nauka akordów, piosenek, skal, harmonii, tabulatur i zapisu nutowego. Szeroka stylistyka utworów: rock, pop, funk, piosenka harcerska. Zajęcia odbywają się w sali wyposażonej w instrumenty dla początkujących oraz profesjonalne wzmacniacze do instrumentów elektrycznych.



NAUCZYCIEL:

Marcin Pokorski

mpokorski@mdk-dh.krakow.pl

Muzyczna MojeKuchnia

(uczestnicy w wieku 7-21 lat)

To zajęcia dla osób o zacięciu odkrywcy. Choć naszym głównym celem jest nauka gry na gitarze to podczas zajęć można również pograć na innych instrumentach (m.in. perkusja, pianino, gitara elektryczna i basowa), stworzyć swój własny utwór m.in. przy wykorzystaniu programów muzycznych, uwolnić ekspresję i kreatywność, wykrzyczeć całą złość... Ogranicza nas tylko wyobraźnia.



NAUCZYCIEL:

Joanna Knapik-Grodecka

jknapik@mdk-dh.krakow.pl

Zespół instrumentalny

(uczestnicy w wieku 12-21 lat)

Zespół powstał w 2020 roku. Zajęcia przeznaczone są dla dzieci i młodzieży od 12 do 21 roku życia, którzy chcą doskonalić swoje umiejętności gry na instrumentach oraz rozwijać pasję do muzykowania zespołowego. W repertuarze zespołu znajduje się głównie muzyka rozrywkowa i filmowa. Zapraszamy do wspólnego muzykowania instrumentalistów grających na flecie poprzecznym, klawecie, saksofonie, trąbce, puzonie, sakshornie, waltorni, eufonium, instrumentach perkusyjnych, kontrabasie, gitarze!

NAUCZYCIEL:
Marta Wojaczyńska
mwojaczynska@mdk-dh.krakow.pl



Oferta dla rodzin: Spocery po Krakowie „Kraków mniej znony”

(dzieci, młodzież, rodzice, dziadkowie)

Od września do czerwca zapraszamy całe rodziny do udziału w „Spacerach po Krakowie”. Dzieci, młodzież, rodzice, dziadkowie raz w miesiącu będą mogli wybrać się na wycieczkę po Krakowie, który odśłoni przed nimi mniej oczywiste oblicze. Przybliżymy historie, miejsca, osoby, zdarzenia nieznane większości z nas!

Wrzesień – Kraków Wiślan – Muzeum Podgórze, wzgórze Lasoty, kopiec Kraka.

Październik – Śladami Heleny Modrzejewskiej i Henryka Sienkiewicza w Krakowie.

Listopad – Święty Stanisław, zdrajca czy męczennik – Skatka, Wawel.

Grudzień – Jak Kraków powstawał – Podziemia Rynku.

Styczeń – Krakowskie Duchy, gdzie można je spotkać?

Luty – Niedziela w Galerii, Sukiennice.

Marzec – Śladami różnych wyznań, Kraków miasto tolerancji.

Kwiecień – Podgórze na górze.

Maj – Jedziemy na majówkę – Zielone Świątki u Kamedułów.

Czerwiec – Opactwo Benedyktynów 1000 lat tradycji i 80 lat powrotu do Tyńca.



NAUCZYCIELE:
Sylvia Szczepańska-Horoszko
sszczepanska@mdk-dh.krakow.pl
Marta Wojaczyńska
mwojaczynska@mdk-dh.krakow.pl

Oferta dla klas szkół podstawowych: Klub Zkochanych w Krakowie

szkoły podstawowe (kl. 1-6)

To aktywne zajęcia dla szkół podstawowych (kl. 1-6). W czasie ich trwania zrealizujemy jedenaście tematów. Wspólnie odkryjemy tajemnice Krakowa, jego mniej znaną historię i wydarzenia, które miały tu miejsce. Powstanie Tajemniczy Album Krakowski, składający się z rysunków, zdjęć, wycinków, rymowanek itp. w formie lapbooka. Całość dopełni realizacja animacji poklatkowej. Poznawaj swoje Miasto z nami!

PROPOZYCJE TEMATYCZNE:

1. Nie od razu Kraków zbudowano – legendy, anegdoty i prawdziwe historie.
2. W średniowiecznym Krakowie – śladami św. Stanisława i Tatarów.
3. Jadwiga – święta królowa.
4. Na dworze króla Zygmunta i królowej Bony.
5. Jak król Zygmunt III Waza przeniósł się do Warszawy i co z tego wynikło?
6. Tadeusz Kościuszko – bohater dwóch Narodów i jego krakowskie ślady.
7. Galicyjska opowieść o Krakowie.
8. I znów w wolnej Polsce.
9. Sławni ludzie w Krakowie.
10. Tajemniczy Album Krakowski.
11. Śladami Teodora Talowskiego po Krakowie.
12. Nasza „Mała Ojczyzna” – historia, tradycje, ciekawostki związane z Dzielnica V Krowodrza.
13. Światłem malowane - eksperymenty fotograficzne i filmowe oraz warsztaty animacji poklatkowej.

Raz w miesiącu warsztatom może towarzyszyć wycieczka związana z realizowanym tematem. Zajęcia mogą być realizowane jako cykl lub pojedyncze warsztaty dotyczące wybranego zagadnienia, w zależności od zapotrzebowania grupy.

NAUCZYCIELE:

Sylwia Szczepańska-Horoszko
sszczepanska@mdk-dh.krakow.pl
Marta Wojaczyńska
mwojaczynska@mdk-dh.krakow.pl



Oferta dla klas szkół podstawowych: Detektywi kontra zagadki

(zajęcia przeznaczone dla uczniów szkoły podstawowej, od 3 do 8 klasy)

Tematem zajęć będzie poznawanie ciekawych i nietuzinkowych ludzi, nie do końca wyjaśnionych i fascynujących faktów z historii, historii sztuki oraz zjawisk, wydarzeń, osobliwości, związanych z filmem, fotografią, optyką.

W czasie naszych spotkań, jak na Detektywów przystało, będziemy rozwiązywać także zagadki logiczne, łamać szyfry, odczytywać tajemnicze znaki etc.

Przykładowe tematy:

- Kim jest detektyw?
- Zakony rycerskie – Templariusze, Joannici i Krzyżacy.
- Kłątwa Tutenchamona – rabusie grobów faraonów.
- Król Artur i rycerze Okrągłego Stołu.
- Leonardo da Vinci – tajemniczy geniusz.
- Szyfry. Tajemnica Enigmy.
- Tajemnice optyki i złudzenia optyczne.
- Fotografia i film - eksperymenty światłem malowane.



NAUCZYCIEL:

Marta Wojaczyńska
mwojaczynska@mdk-dh.krakow.pl

Klub Wędrownego Fotografę - warsztaty fotograficzne

(uczestnicy w wieku 6-21 lat)

Zajęcia dla wszystkich, którzy chcą rozwijać swoją pasję fotografowania oraz doskonalić umiejętności w tym zakresie. W klubie odbywają się zajęcia z teorii fotografii i ćwiczenia praktyczne. Ponadto uczestnicy zajęć biorą udział w plenerach fotograficznych oraz wystawach i konkursach.



NAUCZYCIEL:

Sylwia Szczepańska-Horoszko
sszczepanska@mdk-dh.krakow.pl

Warsztaty filmowe: Uwaga! Akcja - animacja

(uczestnicy w wieku 10-18 lat)

To kreatywne zajęcia filmowe. W czasie warsztatów realizujemy filmy animowane techniką poklatkową oraz krótkie formy audiowizualne. Uczestnicy zapoznają się z podstawami technicznymi działania aparatów cyfrowych, zasadami kompozycji, kadrowania i planów filmowych, pracą kamery, języka filmu, operowania światłem, podstaw pracy nad scenariuszem i storyboardem oraz postprodukcją (programy do edycji, montaż, dodawanie muzyki, efekty dźwiękowe). Uczestnicy tworzą filmy według własnych pomysłów i projektów. W pracy korzystają z różnych technik plastycznych (wycinanka, klocki Lego, materiały sypkie, plastelina, rysunek, kolaż) i animacyjnych. Podsumowaniem pracy są pokazy zrealizowanych filmów, udział w przeglądach filmowych. Najlepsze prace zamieszczane są na kanale YouTube. Zajęcia uczą kreatywności, cierpliwości, rozwijają wyobraźnię, uczą zdolności obserwowania, pracy indywidualnej, ale też w zespole, logicznego opowiadania – umiejętności przydatnych w przyszłości w zawodach związanych ze sztukami wizualnymi, graficznymi, ale także w codziennym życiu.

NAUCZYCIEL:
Katarzyna Furtak
kfurtak@mdk-dh.krakow.pl

Język francuski

(uczestnicy w wieku 10-12 lat)

Nauka języka połączona z zabawą - dużo gier, konkursów, piosenek, quizów dzięki czemu czas na zajęciach mija szybko i efektywnie. Przy okazji dzieci poznają elementy kultury i geografii Francji.



NAUCZYCIEL:
Ewelina Stachórska
estachorska@mdk-dh.krakow.pl

Anglo Kids

(uczestnicy w wieku 7-12 lat)

Zajęcia w zależności od potrzeb uczestników, służą poszerzaniu znajomości języka angielskiego lub pomagają w nadrobieniu zaległości. Program nauczania oparty jest o ciekawe materiały i zawiera liczne elementy gier i zabaw, projektów plastyczno-językowych. Dzieci oprócz metod tradycyjnych będą przyswajać język poprzez dialogi, scenki, quizy z wykorzystaniem nowoczesnych technologii.



NAUCZYCIEL:
Magdalena Szeptyńska
mszeptynska@mdk-dh.krakow.pl

Kids Club

(zajęcia dla uczniów klas I i V)

Nauka języka angielskiego prowadzona w ciekawy i nowoczesny sposób wykorzystujący różnorodne metody i techniki, w oparciu o liczne, niepowtarzalne materiały dydaktyczne. Dzieci uczą się przez działania: śpiew, recytację, taniec, odgrywanie scenek, projekty plastyczne. Stałym elementem zajęć „Kids Club” są gry, zabawy, łamigłówki, konkursy i występy dla rodziców.



NAUCZYCIEL:
Aleksandra Staszewska
astaszewska@mdk-dh.krakow.pl

Hoppy Kids

(uczestnicy w wieku 10-15 lat)

Nauka języka angielskiego dla dzieci w wieku 10-15 lat (4-8 kl. SP) z elementami wiedzy o kulturze krajów anglojęzycznych i przygotowaniem do egzaminów ósmoklasisty. Przyjazna atmosfera, wiedza przekazywana z użyciem różnorodnych technik multimedialnych, zabawnych gier i ćwiczeń, z naciskiem na swobodne porozumiewanie się w języku angielskim.



NAUCZYCIEL:
Aleksandra Staszewska
astaszewska@mdk-dh.krakow.pl

Rockin' Bond

(uczestnicy w wieku 10-18 lat)

Zespół muzyczny śpiewający po angielsku, jako alternatywna forma nauki języka. To także możliwość spróbowania swoich sił na scenie, nauka pracy z mikrofonem i możliwość poznania repertuaru anglojęzycznej muzyki rozrywkowej - zarówno nowych przebojów, jak i klasyki.



NAUCZYCIEL:
Robert Wyród
tel. 501 427 492
rwyrrod@mdk-dh.krakow.pl

Zespół teatralny ŚWIATŁOMY

(dzieci, młodzież/
wychowankowie ośrodków wychowawczych)

W ramach zajęć: gry i zabawy dramatyczne, improwizacje nastawione bardziej na przeżycia uczestnika niż na formę wypowiedzi, praca z tekstem, wejście w rolę, rozmowa, wywiad, etiuda pantomimiczna, scenka improwizowana, improwizacje z tekstem lub bez tekstu, żywy obraz, rzeźba, ćwiczenia głosowe i artykulacyjne (recytacje indywidualne i zbiorowe, rytmizacje tekstu i melorecytacje, wygłaszanie utworu na podkładzie muzyczno-wokalno-dźwiękowym), tworzenie inscenizacji.

NAUCZYCIEL:
Małgorzata Sienkiewicz
msienkiewicz@mdk-dh.krakow.pl

Studio teatralne Store Miasto



(uczestnicy w wieku 11-18 lat)

Zajęcia z technik aktorskich, emisji głosu, tańca klasycznego i współczesnego. Efektem pracy zespołu jest realizacja przedstawień. To propozycja skierowana do wszystkich, których pasją jest teatr i sztuka aktorska!

NAUCZYCIEL:
Iwona Konieczkowska
ikonieczkowska@mdk-dh.krakow.pl

Teatr Muzyczny 15/12



(uczestnicy w wieku 12-15 lat)

Marzysz o karierze w świetle reflektorów? Chcesz zostać aktorem, rozwijać swój talent wokalny, doskonalić warsztat pod okiem profesjonalisty? Przyjdź do nas na zajęcia, a my zajmiemy się resztą!

• Co mamy w planach?

- popracujesz nad dykcją, gestem, artykulacją i ruchem scenicznym
- rozwiniesz umiejętności aktorskie i zdobędziesz nowe doświadczenia w dziedzinie teatru
- zobaczysz teatr „od kulis”, odwiedzając jego tajemnicze zakamarki, poznając pracę aktorów, reżyserów i całej ekipy teatralnej w jednym z krakowskich teatrów
- urozmaicimy teksty muzyką i śpiewem, kreując świat teatru muzycznego
- podczas przedstawień będziemy zachwycać publiczność mową, gestem, śpiewem i muzyką na żywo.

Pod okiem Iwony Konieczkowskiej, doświadczonej aktorki Teatru STU, będziesz miał szansę poznać tajniki aktorstwa i odkryć swoje talenty.

Zapraszamy młodzież w wieku od 12 do 15 lat na wyprawę na niezapomnianą przygodę w świecie teatru!



NAUCZYCIEL:
Agnieszka Wołanin
awolanin@mdk-dh.krakow.pl

DH Dance

(zajęcia taneczne dla dzieci początkujących 5-12 lat)

- **DH Dance I: 5-6 lat** / Zajęcia taneczno-gimnastyczne (zajęcia ogólnorozwojowe, zabawy taneczno-ruchowe, elementy gimnastyki)
- **DH Dance II: 7-9 lat** / Street Dance Show (taniec nowoczesny + gimnastyka, choreografia)
- **DH Dance III: 10-12 lat** / Street Dance Show (taniec nowoczesny + gimnastyka, choreografia)

Marzysz o wspólnej tanecznej przygodzie, o wspólnej pasji, czujesz miłość do tańca? Dobrze trafiłeś. Street Dance Show to zajęcia energetyczne, pełne radości i ekspresji. Tutaj nauczysz się różnych technik tańca nowoczesnego, a nasze układy będą tworzyły pewną historię, przekazaną ruchem. Będziesz pracować w grupie, poznasz nowe osoby i oswoisz się z występami publicznymi. Nie zapomnimy również o gimnastyce, już niedługo zrobisz wymarzony szpagat!

Taniec jest wspaniałą formą spędzania czasu wolnego. Dołącz do nas, czekamy właśnie na Ciebie!



NAUCZYCIEL:
Krystyna Marcinkowska
kmarcinkowska@mdk-dh.krakow.pl

ΔΔΔ

Akademia Młodzieżowych Animatorów

(uczestnicy w wieku od 13 lat)

Organizujemy szkolenia i spotkania informacyjne dla grup młodzieżowych dotyczące przygotowań i realizacji projektów w ramach europejskich programów edukacyjnych. Główne tematy omawiane na tych spotkaniach to: zarządzanie projektem, edukacja międzykulturowa, współpraca partnerska. Prowadzimy także konsultacje w trybie ciągłym.

NAUCZYCIEL:

Jola Wojciechowska

jwojciechowska@mdk-dh.krakow.pl

Toniec kreatywny – gimnastyka

(uczestnicy w wieku 3-4 lat)

Podczas zajęć dzieci poznają i uczą się elementów gimnastyki i tańca. Zapoznają się z różnymi gatunkami muzyki. Zabawy ruchowe przy muzyce przyczyniają się do rozwoju koordynacji u dzieci i orientacji w przestrzeni. Integracja w grupie rówieśniczej podczas wykonywania wspólnych zabaw ma duży wpływ na kształtowanie charakteru dziecka. Podczas zajęć wykorzystywane są liczne pomoce dydaktyczne.

**NAUCZYCIEL:**

Jola Wojciechowska

jwojciechowska@mdk-dh.krakow.pl

Małe Cheerleaderki

(uczestnicy w wieku przedszkolnym i szkolnym)

Małe Cheerleaderki – to zajęcia, podczas których dzieci mogą rozpocząć fascynującą przygodę z tańcem i gimnastyką (elementy akrobatyki), a także poznać kroki i figury do polki, krakowiaka, salsy, zumbi, tańców latynoamerykańskich i standardowych. Uczestnicy zajęć uczą się różnorodnych układów tanecznych, tańców z szarfami gimnastycznymi, pomponami. Dzieci prezentują nabyte umiejętności podczas konkursów, przeglądów i pokazów tanecznych.

**NAUCZYCIELE:**

Katarzyna Bielecka

Izabella Szeląg-Zalas

Sylvia McKenzie

Aleksandra Staszewska

chatka@mdk-dh.krakow.pl

Chatka Małolatko

(dla dzieci w wieku 3-5 lat)

W „Chatce Małolatka” dzieci poprzez zabawę zdobywają wiedzę i umiejętności, rozwijają swoją osobowość i uczą się pierwszych postaw społecznych. Prowadzone są tu zajęcia z języka angielskiego, plastyki, warsztaty umuzykalniające z elementami rytmiki, ćwiczenia pamięci, spostrzegawczości i koncentracji, zajęcia ogólnorozwojowe (gimnastyczno-ruchowe) i wspomagające rozwój psychomotoryczny, a także zajęcia z elementami pedagogiki M. Montessori. Program ma na celu umożliwienie wszechstronnego rozwoju oraz uspołecznienie dzieci. Zajęcia odbywają się od poniedziałku do piątku w godzinach od 9.00 do 14.00.

**NAUCZYCIEL:**

Izabella Szeląg-Zalas

lszelag@mdk-dh.krakow.pl

Ceromiko

(uczestnicy w wieku 7-15 lat)

Zapraszamy dzieci i młodzież w wieku 7-15 lat do fascynującego świata ceramiki. Podczas zajęć uczestnicy poznają od podstaw różne sposoby formowania z gliny oraz techniki dekorowania prac ceramicznych (np. szkliwienie). W twórczej atmosferze wykonują naczynia, ozdoby, rzeźby, będą również mieli możliwość realizacji własnych indywidualnych projektów. Rękodziela ceramiczne powstałe na zajęciach wypalamy w piecu ceramicznym.

NAUCZYCIELE:

Izabella Szelaż-Zalas
 iszelag@mdk-dh.krakow.pl

Olga Odziemczyk
 oodziemczyk@mdk-dh.krakow.pl

Wojciech Jaskółka
 ljaskolka@mdk-dh.krakow.pl

Pracownia plastyczna

(uczestnicy w wieku 5-17 lat)

Zajęcia w tej pracowni zapraszają do fascynującego i kolorowego świata sztuk plastycznych. Program uwzględnia zróżnicowanie wiekowe uczestników (podział na grupy wiekowe). Podczas zajęć dzieci i młodzież zapoznają się z różnymi technikami plastycznymi takimi jak: rysunek, malarstwo (na podłożu papierowym oraz sztalugowe), malarstwo na szkło, ceramika (piec ceramiczny umożliwia wypalanie i szkliwienie gliny), grafika, tkanina artystyczna, filcowanie, papieroplastyka, sztuka origami, decoupage oraz wieloma innymi formami ekspresji plastycznej. W ramach zajęć organizowane są wyjścia, warsztaty, wycieczki i plenery malarskie, a także letnie obozy plastyczne.

NAUCZYCIEL:

Olga Odziemczyk
 oodziemczyk@mdk-dh.krakow.pl

Rękodzieło

(uczestnicy w wieku 7-10 lat)

To zajęcia, podczas których uczestnicy projektują oraz tworzą zabawki, biżuterię, unikatowe przedmioty użyteczne i dekoracyjne w różnych technikach.

NAUCZYCIEL:

Olga Odziemczyk
 oodziemczyk@mdk-dh.krakow.pl

Odlotowa plastyka (w modelarni)

(uczestnicy w wieku 7-9 lat)

Zajęcia plastyczne z elementami zajęć modelarskich (m.in. budowa prostych modeli latających). Zajęcia te to okazja dla uczestników, by ciekawie i twórczo spędzić czas oraz doskonalić zdolności manualne.

**NAUCZYCIEL:**

Mateusz Niebielski
 mniebielski@mdk-dh.krakow.pl

Pracownia modelarstwo lotniczego i kosmicznego

(uczestnicy w wieku 8-21 lat)

Uczestnicy pod okiem nauczyciela poznają techniki budowy modeli: samolotów, latawców, balonów oraz rakiet. Ponadto uczą się pilotażu modelu, podstawowych zasad lotu oraz sposobów projektowania modeli latających. Szkolenie rozpoczyna się od konstruowania prostych modeli latających, z wykorzystaniem ogólnodostępnych materiałów i narzędzi.

Dla bardziej doświadczonych modelarzy pracownia oferuje, dostęp do różnego rodzaju maszyn: drukarki 3D, plotera CNC i programów projektowych 2D oraz 3D typu CAD. Ponadto wszyscy uczestnicy biorą udział w organizacji imprez modelarskich oraz startują w zawodach rangi lokalnej, ogólnopolskiej i międzynarodowej.

**NAUCZYCIEL:**

Wojciech Hausner
 whausner@mdk-dh.krakow.pl

Klub Turystyki Historycznej

(uczestnicy w wieku 10-21 lat)

Program działania klubu to wycieczki historyczno-krajoznawcze (zamki, muzea, krajobraz i pola bitew, rekonstrukcje historyczne), historyczne gry planszowe, filmy historyczne z komentarzem, projekty edukacyjne.

Spotkania przygotowujące do wycieczek odbywają się raz w tygodniu, a całodienne wycieczki raz lub dwa razy w miesiącu, w sobotę.

NAUCZYCIEL:
Bogdan Stefański
bsteanski@mdk-dh.krakow.pl

Klub narciarski Wertikol



(uczestnicy w wieku 6-16 lat)

Jako klub działamy w Młodzieżowym Domu Kultury „Dom Harcerza” od 1994 roku. Prowadzimy naukę i doskonalenie jazdy na nartach dla dzieci i młodzieży. Zrealizowaliśmy w tym czasie: ponad 100 obozów, kilkaset wyjazdów jednodniowych na narty, a w naszych zajęciach klubowych udział wzięło kilka tysięcy dzieci i młodzieży z Krakowa.

Znamy się na narciarstwie, wiemy jak przekazać dzieciom wiedzę i umiejętności jazdy na nartach. Potrafimy nauczyć dobrej i bezpiecznej jazdy na nartach w fajnej rodzinnej atmosferze!

Zapraszamy dzieci i młodzież chcącą podnieść swoje umiejętności narciarskie oraz nauczyć się podstaw jazdy na nartach.

Proponujemy różnorodne cotygodniowe zajęcia sportowe – sucha zaprawa narciarska:

- zajęcia na sali gimnastycznej (ćwiczenia gimnastyczne, gry zespołowe, zabawy dla najmłodszych),
- zajęcia w mini siłowni (rowerki, bieżnie, trenażery narciarskie, ergometry itp.),
- nauka jazdy na rolkach (w terenie w okresie jesiennym i wiosennym),
- lekkoatletyczne,
- wspinaczkę na sztucznej ścianie,
- halową piłkę nożną,
- sobotnie wycieczki rowerowe i piesze,
- zajęcia na lodowisku.

Doskonalenie jazdy na nartach prowadzimy w sezonie zimowym w formie:

- weekendowych wyjazdów narciarskich,
- tygodniowych obozów narciarskich (krajowych i zagranicznych),
- wyjazdów treningowych na tyczki (nauka i doskonalenie jazdy slalomu),
- zawodów narciarskich.



NAUCZYCIEL:
Artur Stecki
astecki@mdk-dh.krakow.pl

Sekcja Karate

(uczestnicy w wieku 5-21 lat)

Karate Kyokushin jest połączeniem sportu i rekreacji. Rodzajem aktywności fizycznej uprawianej przez całe rodziny. Główny nacisk kładziony jest na ogólny rozwój fizyczny oraz kształtowanie charakteru.

Trening dla przedszkolaków

to przede wszystkim gimnastyka ogólnorozwojowa, korekcyjna z elementami karate. Podczas treningów u dzieci kształtowane są podstawowe cechy motoryczne poprzez różne gry i zabawy ruchowe.

Karate dla dzieci – klasy młodsze szkół podstawowych

jest to trening ogólnorozwojowy ze stopniowo wprowadzanymi elementami karate. Jego głównym zadaniem jest rozwój zdolności motorycznych, ze szczególnym uwzględnieniem zdolności koordynacyjnych, gibkościowych oraz zwinnościowych. Wprowadzamy coraz więcej elementów karate. Dzieci uczą się podstaw samoobrony, startują w zawodach sportowych (Gwiazdkowy Turniej Karate, Mistrzostwa Klubu), biorą udział w egzaminach na stopnie szkoleniowe kyu. Ważną wartością treningu karate jest pozytywny wpływ na rozwój emocjonalny dzieci. Dzieci uczą się punktualności, dyscypliny, opanowania, nie tylko nabierają pewności siebie, ale przede wszystkim lepiej funkcjonują w grupie rówieśniczej. Uczą się szacunku do starszych oraz do siebie nawzajem.

Karate dla dzieci – klasy starsze szkół podstawowych

zajęcia mają na celu rozwój wszystkich cech motorycznych niezbędnych w karate naukę technik karate, kata, kumite, egzaminy na stopnie szkoleniowe kyu. Na tym etapie dzieci pracują także nad poprawą koncentracji i samodyscypliny.

Karate od 15 roku życia – to doskonalenie umiejętności technicznych, kata i kumite, udział w egzaminach na kolejne stopnie szkoleniowe. Młodzież przygotowuje się do treningów z dorosłymi, bierze udział w zawodach, na których rywalizują w ochraniaczach. Podczas treningów młodzież, poza zgłębianiem tajników karate, pracuje również nad kondycją, siłą i wytrzymałością.

NAUCZYCIEL:
Radosław Łączyński
rlacynski@mdk-dh.krakow.pl

Klub Olimpijczyk

(uczestnicy w wieku 7-10 lat)

Zajęcia ogólnorozwojowe z elementami technik gier zespołowych, kształtowanie sprawności fizycznej i koordynacji ruchowej, rozbudzenie i podtrzymanie czynnych zainteresowań sportowych.

NAUCZYCIEL:
Radosław Łączyński
rlacynski@mdk-dh.krakow.pl

Piłko siatkowe

(uczestnicy w wieku 12-17 lat)

Zajęcia przeznaczone są dla chłopców w wieku 12-17 lat. Treningi odbywają się dwa razy w tygodniu na hali MDK.

NAUCZYCIEL:
Bogdan Stefański
tel. 604 417 184
bstefanski@mdk-dh.krakow.pl

Holowa piłka nożna

(uczestnicy w wieku 7-16 lat)

Zajęcia z halowej piłki nożnej przeznaczone są dla dzieci i młodzieży w wieku od 7-16 lat. Podczas zajęć prowadzimy naukę i doskonalenie gry w piłkę nożną. Zajęcia odbywają się jeden raz w tygodniu z podziałem na dwie grupy wiekowe: grupa młodsza 7-11 lat, grupa starsza 12-16 lat.



Jazda konna

(uczestnicy w wieku 12-21 lat)

Ośrodek Rekreacji i Rehabilitacji Konnej „Tabun” proponuje dla uczestników:

- zajęcia jeździeckie w grupach o różnym stopniu zaawansowania prowadzone na ujeżdżalni i w terenie,
- możliwość udziału w różnych imprezach jeździeckich (zawody, rajdy, Hubertusy itp.),
- pikniki dla grup zorganizowanych,
- półkolonie w okresie ferii zimowych,
- wyjazdowe obozy letnie.

Hipoterapia i rehabilitacja

(uczestnicy z orzeczeniem o niepełnosprawności w wieku 3-25 lat)

Ośrodek Rekreacji i Rehabilitacji Konnej „Tabun” prowadzi także zajęcia terapeutyczne dla dzieci z orzeczeniem o niepełnosprawności:

- hipoterapia – zajęcia indywidualne,
- hipoterapia dla szkolnych grup zorganizowanych,
- terapeutyczna jazda konna,
- rehabilitacja.

Hipoterapia:
Maria Bobrowska
mbobrowska@mdk-dh.krakow.pl
Natasza Gąciarz
nodziemczyk@mdk-dh.krakow.pl
Katarzyna Zawadzińska
kzawadzinska@mdk-dh.krakow.pl
Joanna Kozik
jkozik@mdk-dh.krakow.pl
Anna Kucia
akucia@mdk-dh.krakow.pl



Rehabilitacja:
Joanna Kozik
jkozik@mdk-dh.krakow.pl

Instruktorzy:
Maria Bobrowska (poniedziałek, czwartek, piątek)
mbobrowska@mdk-dh.krakow.pl
Maciej Mierzwa (czwartek, piątek, niedziela)
mmierzwa@mdk-dh.krakow.pl
Natasza Gąciarz (poniedziałek, wtorek)
nodziemczyk@mdk-dh.krakow.pl
Barbara Pieróg (wtorek, środa, sobota)
bpierog@mdk-dh.krakow.pl
Katarzyna Zawadzińska (środa, sobota)
kzawadzinska@mdk-dh.krakow.pl



Katarzyna Bielecka
kbielecka@mdk-dh.krakow.pl
Anna Kucia
akucia@mdk-dh.krakow.pl

ODWIEDŹ NASZE FILIE:

Górski Ośrodek Szkolno-Wypoczynkowy „Pod Durboszką”

Ośrodek położony w malowniczym zakątku Małych Pienin na wysokości 850 m n.p.m. na północnym stoku Durbaszki (935 m n.p.m.) w bezpośrednim sąsiedztwie rezerwatów przyrody, takich jak: Biała Woda, Wąwóz Hornole, Wysoka (1052 m n.p.m.) - najwyższy szczyt Pienin. Czas dojścia z Jaworek do ośrodka to 45-50 min. Oferujemy zakwaterowanie dla 50 osób w pokojach 2-b osobowych. Domowa kuchnia, pełne wyżywienie. Do dyspozycji naszych gości jest sala telewizyjna i sala kominkowa. W ośrodku funkcjonuje bufet.

Zobacz więcej na: www.mdk-dh.krakow.pl
tel. 18 262 25 47

Ośrodek Szkolno-Wypoczynkowy „Fort 39”

Ten ośrodek to ponad stuletni, oryginalnie zachowany fort, wchodzący w skład austriackiej Twierdzy Kraków. Pod okiem konserwatora zabytków wyremontowano wszystkie pomieszczenia i dostosowano je do potrzeb noclegowych. Obecnie „Fort 39” pełni rolę obiektu noclegowego. Wystrój części hotelowej przybliży naszym gościom historię krakowskich fortów. Dysponujemy trzema pokojami 8-osobowymi i jednym pokojem 2-osobowym, wyposażonym w piętrowe łóżko. Łącznie „Fort 39” posiada 26 miejsc noclegowych. W 2017 roku przeprowadziliśmy gruntowny remont toalet oraz pryszniców oddając w ręce naszych gości nowoczesne zaplecze sanitarne. Do dyspozycji odwiedzających pozostawiamy świetlicę z TV oraz w pełni wyposażoną kuchnię z niewielką jadalnią.

Oprócz noclegów oferujemy również wynajem „Fortu 39” do organizacji komercyjnych szkoleń lub spotkań okolicznościowych (urodzin, chrztów, komunii). Na terenie naszego ośrodka znajduje się zadaszona wiatra z grillem. A od wiosny do jesieni można skorzystać z dwóch dużych namiotów, każdy z nich pomieści ok. 50 osób.

Ponadto, korzystając z sąsiedztwa zaprzyjaźnionego Ośrodka Rehabilitacji i Rekreacji Konnej „Tabun” przygotowujemy zajęcia edukacyjne, które odbywają się z udziałem koni (z możliwością przejażdżki konnej) dla przedszkolaków i uczniów szkół podstawowych.

Zobacz więcej na: www.mdk-dh.krakow.pl
tel. 12 623 80 22, 604 053 621

Ośrodek Rekreacji i Rehabilitacji Konnej „Tabun”

Ośrodek Rekreacji i Rehabilitacji Konnej „Tabun” prowadzi zajęcia jeździeckie dla dzieci i młodzieży. Dla dzieci z niepełnosprawnościami prowadzone są zajęcia hipoterapii uzupełnione rehabilitacją ruchową. Oprócz stałych zajęć programowych Ośrodek organizuje różne imprezy związane z jeździectwem, zawody jeździeckie, pikniki, pokazy, rajdy i imprezy jeździeckie. W lecie organizowane są wyjazdowe obozy jeździeckie.

Zobacz więcej na: www.mdk-dh.krakow.pl

tel. 12 623 82 37, 12 623 80 62

**Młodzieżowy Dom Kultury
„Dom Harcerza”
ul. Reymonta 18, 30 - 059 Kraków
tel. 12 637 37 61, 12 637 59 35**

www.mdk-dh.krakow.pl



Parts of images are from:
oxurro/freepik.com
flotart/freepik.com
flaticon.com
freepik.com