



FORT 39

**Ośrodek Szkolno-Wypoczynkowy
„FORT 39”**

30-240 Kraków, Olszanica
ul. Kosmowskiej 12
tel. 12 623 80 22
e-mail: fort39@info.pl



**Ośrodek Rekreacji i Rehabilitacji Konnej
„TABUN”**

30-240 Kraków, Olszanica
ul. Kosmowskiej 12a
tel. 12 623 82 37 / 12 623 80 62
e-mail: klub@tabun.com.pl



**Górski Ośrodek Szkolno - Wypoczynkowy
„PŚD DURBASZKA”**

34-460 Szczawnica - Jaworki
tel. 18 262 25 47
e-mail: gosw@durbaszka.pl

www.mdk-dh.krakow.pl

znajdź nas



 **Kraków**



**OFERTA
ZAJĘĆ**

MŁODZIEŻOWY DOM KULTURY „DOM HARCERZA” · JEDNOSTKA OŚWIATOWA MIASTA KRAKOWA

DZIAŁY:

-  muzyczno-wokalny i językowy
-  form scenicznych i wizualnych
-  sportu, tańca i rekreacji
-  jazdy konnej, hipoterapii i rehabilitacji

BĄW 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
amikolajko@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
amikolajko@mdk-dh.krakow.pl

Conzonetto - pracownia emisji głosu

(uczestnicy w wieku 15-21 lat)

Zajęcia wokalne, podczas których uczestnicy poznają zasady poprawnej emisji głosu, niezbędnej w trakcie nauki śpiewu klasycznego (operowego) oraz śpiewu musicalowego. Uczestnicy uczą się dykcji, prawidłowego oddechu, ruchu scenicznego oraz nabywają umiejętność radzenia sobie z tremą. Repertuar prezentowany przez uczestników bazuje na literaturze muzycznej z zakresu opery i musicalu. Główny nacisk położony jest na śpiew solowy i w duetach. 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:

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:

Aleksandra Ślawik
aslawik@mdk-dh.krakow.pl

Muzyka dla Szkolnioka

(dzieci w wieku 6-8 lat)

To zajęcia, na których dzieci uczą się piosenek, prawidłowej emisji głosu, poznają tajniki rytmiki, układy rytmiczne i taneczne oraz uczą się świadomego poruszania się w przestrzeni wyznaczonej przez muzykę. Dzieci również grają na instrumentach perkusyjnych i melodycznych oraz poznają nuty metodą Zoltana Kodaly'a (czytanie z gestów ręki). Wprowadzenie elementów logorytmiki i ćwiczeń logopedycznych wspiera prawidłową mowę. Odtwarzamy muzykę, słuchamy muzyki i tworzymy muzykę!

NAUCZYCIEL:
Aleksandra Sławik
aslawik@mdk-dh.krakow.pl

Muzyka dla Molucha

(dzieci w wieku 3-6 lat)

To zajęcia, na których każdy Maluch postawi pierwsze kroki w świecie muzyki poprzez śpiew, grę na instrumentach Orffa, zabawy rytmiczne, układy ruchowo-taneczne do muzyki, poznawanie nut metodą Kodaly'a (czytanie z gestów ręki). Uczymy się emisji głosu i świadomego funkcjonowania w przestrzeni oraz poznajemy możliwości własnego ciała w świecie muzyki. Zajęcia są wzbogacone elementami logorytmiki i ćwiczeniami logopedycznymi.



NAUCZYCIEL:
Aleksandra Sławik
aslawik@mdk-dh.krakow.pl

Chór gospel „Joyful Voice”

(uczestnicy od 16 roku życia)

Chór działa w Krakowie od 20 lat, zbiera ludzi, których łączy pasja śpiewania. Każdy koncert Joyful Voice przepełniony jest niesamowitą energią i radością, a każdy utwór dotyka serca. Kiedy śpiewają, dotykają nieba! Nagrywamy też własne utwory i videoklipy. Zajęcia obejmują naukę piosenek w języku angielskim i polskim w stylistyce gospel. Pracujemy nad emisją głosu i umiejętnością śpiewania z mikrofonem. Poznajemy też tajniki pracy scenicznej i zespołowej.



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

Język francuski

(uczestnicy w wieku 10-12 lat)

Nauka języka francuskiego połączona z zabawą, dużo gier, konkursów, piosenek, quizów dzięki czemu czas na zajęciach mija szybko i efektywnie. Dzieci uczą się komunikowania po francusku w sytuacjach dostosowanych do ich potrzeb i zainteresowań. Rozwijają też umiejętności słuchania, pisanie i czytania w tym języku, poznając przy okazji elementy kultury i geografii Francji.

Zajęcia odbywają się w Szkole Podstawowej nr 5 przy al. Kijowskiej 8.



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

Anglo Kids

(uczestnicy w wieku 8-14 lat)

Nauka języka angielskiego dla dzieci w wieku 8-14 lat (3-8 kl. SP). Zajęcia w zależności od potrzeb uczestników, służą poszerzaniu znajomości języka angielskiego lub pomagają w nadrobieniu zaległości oraz przygotowaniu do egzaminu ósmoklasisty (grupa dla kl. 7-8). Przyjazna atmosfera, gry, zabawy, ciekawe materiały, wiedza przekazywana z użyciem różnorodnych technik multimedialnych.

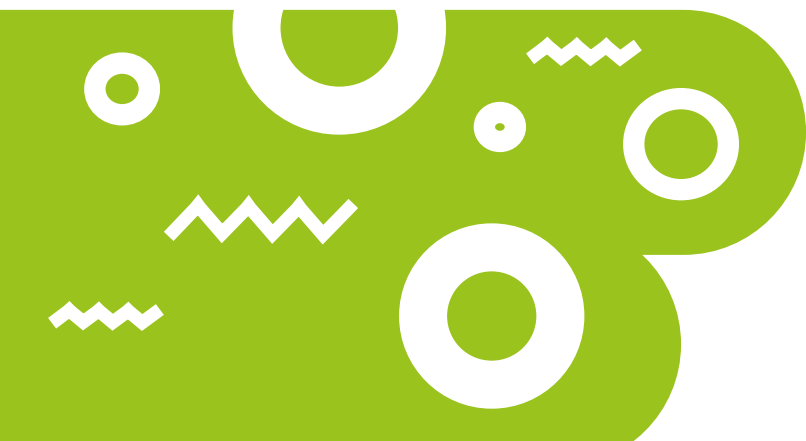


NAUCZYCIEL:
Magdalena Szeptyńska
mszeptynska@mdk-dh.krakow.pl

Kids Club

(zajęcia dla uczniów klas I,II,III SP)

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, odgrywanie scenek, projekty plastyczne. Stałym elementem zajęć „Kids Club” są gry, zabawy, łamigłówki, konkursy i występy dla rodziców. Dopełnienie stanowią gry i ćwiczenia z wykorzystaniem komputera.



NAUCZYCIEL:

Aleksandra Staszewska
 astaszewska@mdk-dh.krakow.pl

Happy Kids

(uczestnicy w wieku 12-17 lat)

Nauka języka angielskiego dla dzieci w wieku 12-16 (6-8 klasa SP i I-II L.O.) 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
 rwyrod@mdk-dh.krakow.pl

Zespół teatralny ŚWIATTO MY

(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.



Kraków

NAUCZYCIELE:

Sylwia Szczepańska-Horoszko
 szczepanska@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:

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

Detektywi kontro zagodki

(uczestnicy w wieku 9-15 lat)

Na zajęciach, które odbywają się raz w tygodniu, tematem będzie poznawanie ciekawych i nietuzinkowych ludzi, nie do końca wyjaśnionych i fascynujących faktów z historii, historii sztuki oraz zjawisk, wydarzeń i osobliwości. Całą wiedzę zgromadzimy w lapbookach, prezentacjach multimedialnych, filmikach i zdjęciach.

Tematami naszych zajęć będą między innymi:

- Kim jest detektyw?
- Zagadki Krakowa
- Zakony rycerskie – Templariusze, Joannici i Krzyżacy
- Klątwa Tutenchamona – rabusie i odkrywcy
- Tajemnicze budowle
- Leonardo da Vinci – tajemniczy geniusz

**NAUCZYCIEL:**

Marta Wojaczyńska
mwojaczynska@mdk-dh.krakow.pl

Klub Wędrownego Fotograf

(uczestnicy w wieku 7-18 lat)

Na zajęciach, które odbywają się raz w tygodniu, poznajemy teorię i praktykę związaną z fotografią. Na początek zapoznajemy się z historią fotografii. Przez cały rok zagłębiamy się w tajniki fotografii poznając jak działa aparat, co to jest przysłona, czas otwarcia migawki, głębia ostrości i ISO. Fotografujemy krajobrazy, portrety, makro i wykorzystujemy w praktyce możliwości aparatów fotograficznych, także tych w telefonach. Poznajemy co to niebieska godzina, złota godzina, kompozycja i kadrowanie. Uczymy się jak archiwizować zdjęcia. Ponadto uczestnicy zajęć biorą udział w plenerach, wystawach i konkursach.

**NAUCZYCIEL:**

Sylvia 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 zasadami kompozycji, kadrowania i planów filmowych, pracą kamery, językiem filmu, 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 You Tube. 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:
Klaudia Opoka
kopoka@mdk-dh.krakow.pl

Pracownia Nowych Mediów

(uczestnicy w wieku 12-21 lat)

To wyjątkowa przestrzeń dla młodych twórców, którzy pragną rozwijać swoje umiejętności w obszarze nowoczesnych technik medialnych. Uczestnicy/-czki zgłębią zarówno teoretyczne, jak i praktyczne aspekty sztuki współczesnej, zdobywając narzędzia potrzebne do tworzenia własnych projektów.

W ramach zajęć oferujemy trzy bloki tematyczne:

- **Nowe media & ekologia** – Zajęcia związane ze sztuką natury, zrównoważonym rozwojem i tworzeniem materiałów alternatywnych. Uczestnicy będą mieli okazję pracować w terenie, zbierając materiały i dane do swoich projektów.
- **Nowe media & przyszłość** – Skupione na robotyce, mechanice i innowacyjnych technologiach takich jak AR i VR. Zajęcia te rozwijają umiejętności programowania oraz myślenie w kontekście przyszłych technologii.
- **Nowe media & społeczeństwo** – Blok poświęcony sztuce zaangażowanej społecznie, performatywnej oraz działaniom w przestrzeni publicznej. Uczestnicy poznają działania artystów-aktywistów oraz techniki wykorzystywane w ich pracy.

Celem jest rozwijanie kreatywności, krytycznego myślenia oraz umiejętności praktycznych uczestników, co pozwoli im na świadome tworzenie w zakresie sztuki nowych mediów.



NAUCZYCIELE:
Izabella Szeląg-Zalas
iszelag@mdk-dh.krakow.pl

Olga Odziemczyk
oodziemczyk@mdk-dh.krakow.pl

Wojciech Jaskółka
ijaskolka@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.

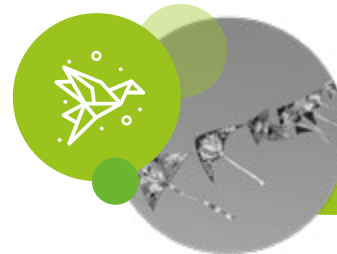


NAUCZYCIEL:
Olga Odziemczyk
oodziemczyk@mdk-dh.krakow.pl

Rękodzieło

(uczestnicy w wieku 7-10 lat)

To zajęcia, podczas których uczestnicy projektują oraz tworzą zabawki, biżuterię, unikatowe przedmioty użytkowe 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.

NAUCZYCIELE:

Katarzyna Bielecka
Izabella Szeląg-Zalas
Sylwia McKenzie
Aleksandra Staszewska
chatka@mdk-dh.krakow.pl

Chatka Małolatka

(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 systemu wychowania dzieci metodą Montessori. Program ma na celu umożliwienie wszechstronnego rozwoju oraz uspołecznienie dzieci. Oferta programowa obejmuje również wycieczki dydaktyczne i inne zajęcia okazjonalne, takie jak np. warsztaty krawieckie. Zajęcia odbywają się od poniedziałku do piątku w godzinach od 9.00 do 14.00.

**NAUCZYCIEL:**

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

Ceramika

(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. Rękodzieła ceramiczne powstałe na zajęciach wypalamy w piecu ceramicznym.

**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:**

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.

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

DH Dance

(Zajęcia tańca nowoczesnego dla dzieci w wieku 7-15 lat)

Marzysz o wspólnej tanecznej przygodzie, o wspólnej pasji, czujesz miłość do tańca? Dobrze trafiłeś. DH Dance (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

AMA 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:
Mateusz Niebielski
mniebielski@mdk-dh.krakow.pl

Pracownia modelarstwa 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 10-18 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

bstefanski@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, тренаżery narciarskie, ergometry itp.),
- nauka jazdy na rolkach (w terenie w okresie jesiennym i wiosennym),
- zajęcia 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:

Radostaw Łaczyński
rlaczynski@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:

Radostaw Łaczyński
rlaczynski@mdk-dh.krakow.pl

Piłka siatkowa

(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

Halowa 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.



Jazda konna

(uczestnicy w wieku 11-25 lat)

Ośrodek Rekreacji i Rehabilitacji Konnej „Tabun” proponuje:

- 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,
- szkolenia w zakresie obsługi koni,
- wyjazdowe obozy letnie.

Hipoterapia i rehabilitacja

(uczestnicy z orzeczeniem o niepełnosprawności w wieku 3-18 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
Katarzyna Bielecka
kbielecka@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



Rehabilitacja:
Joanna Kozik
jkozik@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: Białe Wody, Wąwóz Homole, 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, wyposażonymi w piętrowe łóżko. Łącznie „Fort 39” posiada 26 miejsc noclegowych. Do dyspozycji odwiedzających pozostawiamy świetlicę z TV oraz w pełni wyposażoną kuchnię z niewielką jadalnią.

Oprócz noclegów oferujemy również wynajem „Fortu 39” do organizacji kameralnych szkoleń lub spotkań okolicznościowych (urodzin, chrztów, komunii). Na terenie naszego ośrodka znajduje się wiatra z miejscem ogniskowym. A od wiosny do jesieni można skorzystać z namiotu, który pomieści ok. 50 osób.

Ponadto, korzystając z sąsiedztwa zaprzyjaźnionego Ośrodka Rehabilitacji i Rekreacji Konnej „Tobun” 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 „Tobun”

Ośrodek Rekreacji i Rehabilitacji Konnej „Tobun” 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