



Bednarska Szkoła Podstawowa
Terytorium Kawalerii

Oferta zajęć dodatkowych

2023/2024

klasy 4-5



CENY ZAJĘĆ

Nasza szkoła oferuje zajęcia dodatkowe w ramach chesnego, które są oznaczone taką informacją:

Zajęcia w ramach chesnego

(lub płatne 15 zł)

Spośród nich możecie Państwo zapisać dziecko na trzy zajęcia, które będą bezpłatne. Każde kolejne będą płatne i ich cena wynosi 15 zł.

Dodatkowo w ofercie znajdują się zajęcia płatne. Oznaczone są zieloną ramką, w której podana jest cena tych zajęć:

Zajęcia płatne

20 zł/os.

Podane ceny odnoszą się do jednych zajęć za jedno dziecko. Opłaty uiszczą się tylko za zajęcia, które odbyły się w minionym miesiącu.

Opłatę za basen wnosi się jednorazowo za cały rok z góry.

Zajęcia kulinarne oferujemy w ramach chesnego. Chcąc zwolnić rodziców z dokonywania zakupów przed zajęciami, zaproponowaliśmy jednorazową wpłatę 150 zł na zakup produktów spożywczych potrzebnych do zajęć.



Termin:

Czwartek godz. 16:15 dla klas 4-5

Zajęcia w ramach czesnego

(lub płatne 15 zł)

Rękodzieło

Prowadzi: Dorota Świerżewska-Szarek

Zajęcia z rękodzieła pozwalają aktywnie i kreatywnie spędzić czas wolny. Doskonalić będziemy umiejętność malowania, farbowania, wycinania, szycia ręcznego i haftu oraz wiązanie supełków przy zaplataniu makramy. Podczas warsztatów wyczarujemy małe dzieła sztuki na tkaninie, szkłe, papierze i drewnie. Rozwijamy wyobraźnię i poczucie estetyki ćwicząc jednocześnie umiejętności manualne i społeczne.

Maksymalna liczba uczestników: 8



Termin:

Czwartek godz. 15:20 dla klas 1-5

Zajęcia w ramach czesnego

(lub płatne 15 zł)

Zajęcia teatralne

Prowadzi: Monika Stręciwilk

Wszystkich chętnych, którzy planują rozpocząć w najbliższym czasie przygodę z teatrem, zapraszamy na zajęcia pozalekcyjne w naszej szkole.

Zajęcia teatralne stanowią szczególną formę aktywności i ekspresji twórczej dla uczniów. Zajęcia teatralne wpływają korzystnie na wszechstronny rozwój dziecka, stanowią również uzupełnienie treści programowych, sprzyjają poszerzaniu i utrwalaniu wiadomości. Zabawa w teatr wiąże się z planem działań szkolnych i jest w szkole niezbędna, bo zaspokaja potrzeby dziecka. Jest wspaniałym pomysłem na dobre spędzenie czasu wolnego. Teatr stwarza również dobrą atmosferę grupową.

Maksymalna liczba uczestników: 20



Termin:

Wtorek godz. 15:20 - 17:00 dla klas 4-5

Zajęcia w ramach czesnego

(lub płatne 15 zł)

Projektowa grupa wokalna

Prowadzi: Małgorzata Polanowska

Zajęcia przeznaczone są dla uczniów pragnących wyrażać swoją ekspresję artystyczną śpiewem, ruchem i wspólnym muzykowaniem. Projekt będzie zwieńczony prezentacją efektów wspólnej pracy podczas występu okazjonalnego.

Każda z grup pracować będzie w systemie 2 godzin lekcyjnych raz w tygodniu. W zależności od koncentracji uczniów (zwłaszcza w okresie zimowym) czas ten będzie regulowany (60-90 min) i dostosowany do możliwości percepcyjnych grupy.

5.09 nastąpi przesłuchanie wokalne wszystkich uczniów, po którym osoby uzyskujące zaproszenie do zapisu na zajęcia, będą mogły to uczynić w wyznaczonym czasie.

Maksymalna liczba uczestników: 20



Termin:

Piątek godz. 16:15 dla klas 4-5

Zajęcia w ramach czesnego

(lub płatne 15 zł)

Grupa taneczna "Nutki Flow"

Prowadzi: Monika Łupińska

Program obejmuje naukę różnych stylów i technik tanecznych; od tańca klasycznego, towarzyskiego (latino), nowoczesnego (videoclip dance) po street dance. Podczas zajęć uczyliśmy się kroków i figur tanecznych w danej technice tworząc etiudy taneczne bądź dłuższe choreografie.

Lekcje tańca wpływają na wszechstronny rozwój dziecka. Pomagają stać się świadomymi odbiorcami dźwięku i rytmu, które to wyzwalaają w dziecku ekspresję ruchową i wyobraźnię.

Treningi wpływają na poprawę i prawidłowe kształtowanie ogólnej sprawności ruchowej poprzez ćwiczenie koordynacji, równowagi, gibkości, płynności ruchu oraz rozwój siły i wydolności.

Są również znakomitym ćwiczeniem koncentracji i cierpliwości oraz uczą współpracy (w parze i grupie), co wpływa na rozwój społeczny i ułatwia nawiązywanie kontaktów.

Kształtują także pożądane cechy jak: poczucie własnej wartości, odpowiedzialność, wytrwałość.

Zajęcia taneczne wprowadzają wiele radości, zaspokajają potrzebę ruchu i umiejętność wyrażania emocji.

Maksymalna liczba uczestników: 12



Termin:

Środa godz. 15:20 dla klas 2-5

Zajęcia w ramach czesnego

(lub płatne 15 zł)

Bednarskie koło varsavianistyczne

Prowadzi: Małgorzata Chomicz

Zajęcia, które przybliżą uczniom historię i architekturę Warszawy. Wspólnie zanurzymy się nie tylko w przeszłości stolicy, ale i poznamy jej współczesne oblicze - wieżowce, bulwary nad Wisłą, hale targowe. Podczas naszych spotkań weźmiemy udział w twórczych działaniach, przygotujemy multimedialne prezentacje oraz przyjrzymy się oryginalnym detalom różnych budynków stolicy. Poznamy także życiorysy niezwykłych warszawiaków, takich jak Julian Tuwim czy Jan Wedel.

W trakcie roku szkolnego przewidziane są 4 wycieczki miejskie, które odbędą się w sobotnie przedpołudnia (Stare Miasto, Krakowskie Przedmieście, Praga, Łazienki Królewskie).

Prowadząca: Małgosia Chomicz-Mielczarek, przewodniczka po Warszawie, członkini Towarzystwa Przyjaciół Warszawy, edukatorka Muzeum Łazienki Królewskie w Warszawie.

Maksymalna liczba uczestników: 15



Termin:

Środa godz. 16:15 dla klas 4-5

Zajęcia w ramach czesnego

(lub płatne 15 zł)

Zabawa z językiem koreańskim

Prowadzi: Monika Stręciwilk

Wszystkich chętnych, którzy planują rozpocząć w najbliższym czasie przygodę z językiem koreańskim, zapraszamy na zajęcia pozalekcyjne w naszej szkole.

Nauka języka koreańskiego to szansa na zrozumienie nie tylko fascynujących książek i filmów, ale przede wszystkim: bogatej, zaskakującej kultury.

Język koreański jest kluczem do poznania kultury koreańskiej. Ucząc się języka, dowiesz się więcej o Koreańczykach, ich sposobie myślenia i zachowania. Warto zrozumieć ten ciekawy świat! Kpop, dramy, fascynująca literatura i historia! Czeka na Ciebie prawdziwe bogactwo.

Nauka języka koreańskiego, tak odmiennego od naszego, stanowi wyzwanie intelektualne i doskonale ćwiczenie pamięci, koncentracji oraz tworzenia skojarzeń. Będziesz się uczył języka koreańskiego, ale benefity tej nauki zaobserwujesz również w innych obszarach.

Maksymalna liczba uczestników: 8



Termin:

Wtorek godz. 15:20 dla klas 4-5

Środa godz. 15:20 dla klas 4-5

Zajęcia w ramach czesnego

(lub płatne 15 zł)

Gry RPG

Prowadzi: Filip Łajtar

RPGi to gry, które rozbudzają wyobraźnię, uczą współpracy i są przede wszystkim dobrą zabawą. Na zajęciach będziemy uczyć się na czym te gry polegają, tworzyć postaci i wymyślać ich historie oraz oczywiście grać. Przewidziane są różne systemy, między innymi Tajemnice Pętli oraz Dungeons Dragons.

Maksymalna liczba uczestników: 8



Termin:

Wtorek godz. 15:20 dla klas 4-5

Zajęcia w ramach czesnego

(lub płatne 15 zł)

Bednarska TV

Prowadzi: Tomasz Szczerba

Czas reaktywować szkolną telewizję!

Na zajęciach będziemy uczyć się tworzyć materiały video, które staną się częścią naszej szkolnej – BednarskaTV. Krok po kroku przygotujemy własne materiały od pomysłu i scenariusza, po montaż i publikację filmów. Będziemy poznawać poszczególne etapy tworzenia video, próbować własnych sił i utrwaląc poznane umiejętności. Przygotowane materiały zaprezentujemy w szkolnej telewizji.

Maksymalna liczba uczestników: 10



Termin:

Środa godz. 15:20 dla klas 4-5

Zajęcia w ramach czesnego

(lub płatne 15 zł)

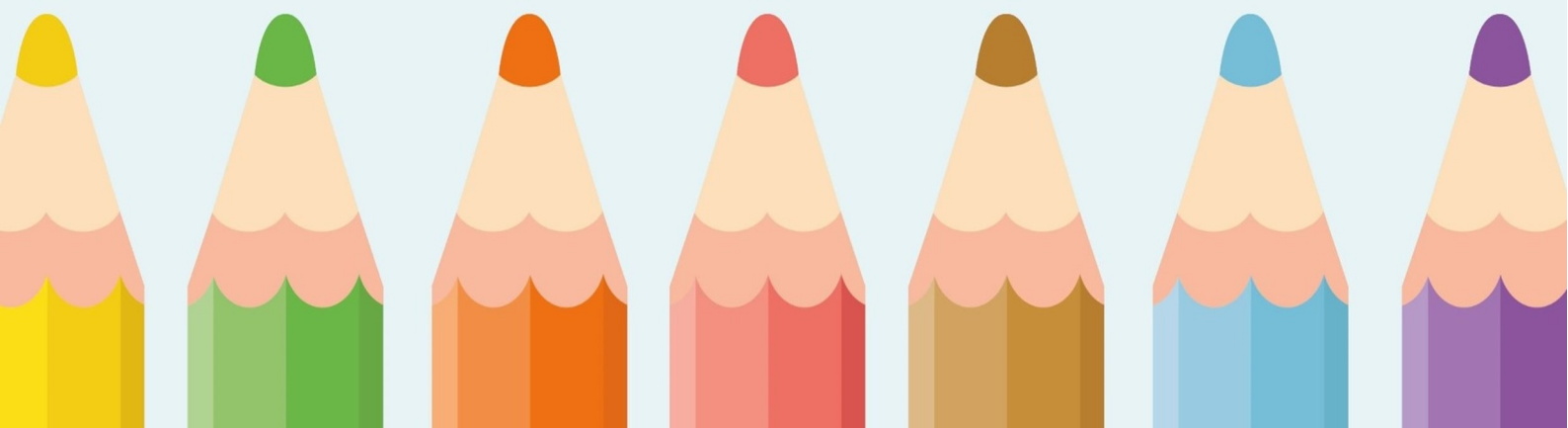
Majsterkowanie i karta rowerowa

Prowadzi: Emil Pajnowski

Karta Rowerowa - przygotowanie do egzaminu, wyjaśnienie czym jest KR i czy warto ją mieć.

Majsterkowanie - swobodna obróbka w drewnie, konstrukcje, poznanie obsługi różnych narzędzi.

Maksymalna liczba uczestników: 8



Termin:

Środa godz. 16:15 dla klas 4-5

Zajęcia w ramach czesnego

(lub płatne 15 zł)

Kółko historyczno-medialne dla klas 4 i 5

Prowadzi: Magdalena Kurzac

Zapraszam wszystkich do wspólnego odkrywania zagadek z przeszłości, wyszukiwania ciekawostek i tworzenia kalendarium wydarzeń do Bednarskiej TV. Jeśli interesujesz się historią, swobodnie czujesz się przed kamerą to zajęcia dla Ciebie!

Maksymalna liczba uczestników: 10



Termin:

Czwartek godz. 15:20 dla klas 4-5

Zajęcia w ramach czesnego

(lub płatne 15 zł)

Informatyka po lekcjach

Prowadzi: Marta Trybuła-Wasilewska

Zajęcia w cyklu jednosemestralnym.

Podczas zajęć uczniowie rozszerzą wiedzę i umiejętności z lekcji informatyki. Będą pracowali na programach poznawanych na lekcjach jak wp. Scratch, ale też w Tinkercad 3D, 123 Design.

Maksymalna liczba uczestników: 10



Termin:

Czwartek godz. 15:20 dla klas 4-5

Zajęcia w ramach czesnego

(lub płatne 15 zł)

Matematyka dla zaawansowanych

Prowadzi: Anna Szrajner

Podczas zajęć będziemy rozwiązywać nietypowe zadania i zagadki logiczne, znacznie trudniejsze niż na lekcjach matematyki oraz przygotować się do konkursów matematycznych przeprowadzanych w naszej szkole.

Zajęcia przeznaczone są dla uczniów klas 4-5, którzy bardzo dobrze radzą sobie z matematyką i chcieliby nauczyć się jeszcze więcej.

Maksymalna liczba uczestników: 12



Termin:

Środa godz. 15:20-17:00

Zajęcia w ramach czesnego

(lub płatne 15 zł)

Podróże kulinarne

Prowadzi: Jolanta Rychta- Siedlecka

Zajęcia w cyklu jednosemestralnym.

Zapraszam serdecznie na zajęcia kulinarne, podczas których uczniowie przygotowywać będą różne potrawy. Inspiracją do ich przygotowania będzie albo produkt pochodzący z innego kontynentu niż Europa albo kraj, dla którego dana potrawa jest charakterystyczna.

Zajęcia przeznaczone są dla uczniów klas 4 - 5 i będą odbywały się w środy, w bloku dwugodzinnym (15:20 - 16:50).

W drugim semestrze utworzona zostanie nowa grupa.

Aby zwolnić rodziców z dokonywania zakupów przed zajęciami, zaproponowaliśmy jednorazową wpłatę 150 zł na zakup produktów spożywczych potrzebnych do zajęć.

Maksymalna liczba uczestników: 12



Termin

Wtorek godz. 15:20- 17:00 dla klas 4-5

Zajęcia w ramach czesnego

(lub płatne 15 zł)

Plant-based Revolution

Prowadzi: Natalia Omarska

Zajęcia w cyklu jednosemestralnym.

Podczas zajęć PBR będziemy przygotowywać wegańskie dania, poznawać różne roślinne produkty i dowiadywać się jak dbać o to, żeby nasze posiłki były pyszne, zdrowe, bogate w wartości odżywcze. Postaramy się robić to wszystko z wykorzystaniem języka angielskiego, poznając słownictwo i próbując tworzyć własne przepisy. Przy okazji będziemy ćwiczyć umiejętności organizacyjne oraz bezpiecznego poruszania się w przestrzeni kuchennej ;)

Vegan cooking is FUNEASY!

*** Aby zwolnić rodziców z dokonywania zakupów przed zajęciami, zaproponowaliśmy jednorazową wpłatę 150 zł na zakup produktów spożywczych potrzebnych do zajęć.**

Maksymalna liczba uczestników: 12



Termin:

Środa godz. 16:15 dla klas 4-5

Zajęcia w ramach czesnego

(lub płatne 15 zł)

Piłka nożna dla dziewczynek

Prowadzi: Karolina Kowalska

Gra w piłkę nożną jest świetną formą aktywności. Wzmacnia serce, płuca i mięśnie, zwiększa ruchomość stawów, poprawia zwinność i gibkość, a także hartuje organizm. Przynosi również korzyści poza zdrowotne: uczy współpracy w grupie oraz obowiązkowości.

Maksymalna liczba uczestników: 16



Termin:

Piątek godz. 15:20 dla klas 4-5

Zajęcia w ramach czesnego

(lub płatne 15 zł)

Piłka nożna dla chłopców

Prowadzi: Kamil Rutkowski

Na zajęciach z piłki nożnej przede wszystkim ćwiczyć będziemy techniki indywidualne, zawody, gra 1x1 oraz małe gry. Dodatkowo elementy motoryki oraz koordynacji ruchowej.

Maksymalna liczba uczestników: 12



Termin:

Początkujący:

Wtorek godz. 16:15

Środa godz. 15:20

Zaawansowani:

Środa godz. 16:15

Wtorek godz. 15:20

Zajęcia płatne

40 zł/os.

Ceramika

Prowadzi: Agnieszka Artych

Warsztaty ceramiki artystycznej to niezwykła przygoda z gliną, w której dzieci poznają właściwości gliny, techniki i metody lepienia. Warsztat wzbogacony jest o elementy terapii ręki, szczególnie istotne dla dzieci z problemami w zakresie motoryki małej.

W ciągu całego roku szkolnego na zajęciach dzieci budują kompetencje "ceramika" poznając rodzaje mas, sposoby ich formowania, dekorowania, jednocześnie zgłębiając tajniki szkliwienia prac. Na zajęciach łączymy również elementy warsztatu ceramicznego z warsztatem plastycznym, pobudzając pokłady kreatywności i wyobraźni dzieci.

Prowadząca Agnieszka Artych - ceramik, terapeuta wczesnego wspomaganie rozwoju dzieci, neurologopeda. Szkoli kadry pedagogów, terapeutów w Polsce w zakresie wspomaganie motoryki małej. Jej przygoda z gliną w szkole na Bednarskiej rozpoczęła się z pierwszymi krokami szkoły - Klubiku na Chocimskiej.

Maksymalna liczba uczestników: 20

Termin:

Cena:

Termin:

Średnio zaawansowani

Wtorek godz. 15:20

Zaawansowani

Wtorek godz. 16:15

Początkujący

Piątek godz. 15:20

Zajęcia płatne

20 zł/os.

Szachy

Prowadzi: Wojciech Kępa

Nauka gry w szachy wpływa wszechstronnie na rozwój uczniów. Dzieci dostrzegają w nich przede wszystkim rozrywkę, nie zdając sobie sprawy, że bawiąc się drewnianym wojskiem doskonalą swoje umysły. Biorąc pod uwagę badania dotyczące wpływu gry w szachy na rozwój dzieci, można stwierdzić, że szachy:

- wyzwalają, pobudzają aktywność twórczą,
- rozwijają pamięć i uwagę,
- doskonalą myślenie logiczno-wyobrażeniowe,
- rozwijają pozytywne sfery osobowości,
- uczą konsekwencji i wytrwałości w działaniu.

Dodatkowo uczestnicy mogą wziąć udział w grupie rozgrywek turniejowych. Zajęcia te będą odbywały się w piątki o godz. 16:15. Będzie to przestrzeń gdzie uczniowie będą mieli możliwość przećwiczenia przyswojonych umiejętności. Na tę grupę nie obowiązują zapisy – jest ona otwarta dla wszystkich uczestników zajęć szachowy.

Maksymalna liczba uczestników: 16



Termin:

Poniedziałek godz. 16:15 dla klas 4-5

Zajęcia płatne

30 zł/os.

Oto szczęśliwi geniusze

Prowadzi: Zespół Oto szczęśliwi geniusze

Program Szczęśliwych Geniuszy jest to trening uważności i koncentracji realizowany podczas gier i zabaw zespołowych.

Dzieci wspólnie zdobywają umiejętności, które przyczyniają się do podwyższenia poczucia własnej wartości każdego dziecka. Podstawą realizacji programu są: zdrowy rozsądek, głęboka znajomość psychologii dziecka, trening uważności Mindfulness oraz metoda wychowawcza oparta na Pozytywnej Dyscyplinie.

Maksymalna liczba uczestników: 15



Termin:

Środa godz. 16:15 dla klas 1-5

Zajęcia płatne

30 zł/os.

Refleksologia jako autoterapia

Prowadzi: Małgorzata Janaszek

Refleksologia jest jedną z najbardziej skutecznych metod autoterapii i jest nieoceniona w profilaktyce zdrowia dzieci zarówno fizycznego jak i emocjonalnego. Na stopach, rękach, uszach czy twarzy znajdują się punkty (zakończenia nerwowe) tzw. refleksy, które są powiązane z poszczególnymi częściami ciała, gruczołami i organami wewnętrznymi. Poprzez uciśnięcie danego refleksu mózg otrzymuje impuls/informację, którą następnie wysyła do określonego miejsca w ciele, doprowadzając dany organ czy układ do stanu równowagi.

Korzyści stosowania refleksologii:

- harmonizuje pracę całego organizmu
- usprawnia i wycisza pracę układu nerwowego,
- poprawia pamięć i koncentrację,
- pomaga eliminować napięcia fizyczne i emocjonalne,
- usprawnia pracę narządów wewnętrznych,
- wzmacnia układ odpornościowy i podnosi poziom energii,
- łagodzi stres i przewlekłe bóle, relaksuje i poprawia nastrój.

Co będziemy robić na zajęciach?

- Korzystając z map refleksologicznych za pomocą swoich dłoni i dostępnych przedmiotów (np. piłeczek z kolcami, kamyczków lub specjalnych narzędzi) będziemy masować, uciskać, opukiwać, ugniatać ręce, stopy, uszy, głowę, twarz (znajdujące się tam refleksy).
- Będziemy obserwować zmiany pojawiające się w ciele pod wpływem tej pracy.



- Uczyć się słuchać swojego ciała, zauważać jego potrzeby.
- Uczyć się wykorzystywać techniki refleksologiczne w przypadkach drobnych niedomagań organizmu i w sytuacjach stresowych.
- Będziemy stymulować układ odpornościowy do właściwej pracy i podnoszenia odporności.

Refleksologią zajmuję się od 10 lat, jestem Dyplomowanym Refleksologiem i członkiem Polskiego Instytutu Refleksologii. Ponadto cały czas się doksztalam - zgłębiałam zagadnienia refleksologii naukowej u Dr n. med. J. Manzanaresa, Multirefleksologię wietnamską Dien Chan, Refleksologię Ucha u Karen Middleton i in.

Maksymalna liczba uczestników: 10



Termin:

Czwartek godz. 15:20 dla klas 4

Zajęcia płatne

28 zł/os.

Extra English 4 - (Grade Four)

Prowadzi: Kim Rankin

Zajęcia mają na celu zachęcenie uczniów do dalszej pracy z angielskim, co przełoży się na stały wzrost ich kompetencji językowych. Uczestnicy będą motywowani do pełnego rozwinięcia swojego potencjału językowego dzięki wielorakim i starannie dobranym rodzajom aktywności. Będziemy korzystać z piosenek, rymowanek, quizów, a także z rozmaitych gier językowych. Poświęcimy więcej czasu na rozmowy i dyskusje, aby uzyskać większą pewność siebie w komunikacji oraz poprawić płynność wypowiedzi. Znajdziemy również czas na piosenki i filmy, w tym jeden pełnometrażowy film zaproponowany przez grupę.

Maksymalna liczba uczestników: 12



Termin:

Środa godz. 16:15 dla klas 5

Zajęcia płatne

28 zł/os.

Extra English 5 – Reading Club (Grade Five)

Prowadzi: Kim Rankin

Celem kursu jest zachęcenie i rozwijanie zamiłowania do literatury poprzez fragmenty różnych klasycznych powieści dla dzieci, które zostaną wykorzystane jako podstawa do dyskusji i zadań kreatywnego myślenia. Oprócz rozwijania różnych umiejętności czytania, przyspieszania zapamiętywania słownictwa i zwiększania świadomości gramatycznej, wykorzystamy te teksty również do ćwiczenia głośnego czytania i jako podstawę do kreatywnych ćwiczeń pisarskich. Uczestnicy będą zachęceni do dzielenia się lub polecania książek, natomiast nasz program nauczania obejmuje następujące pozycje:

- The Iron Man, Ted Hughes (1930)
- Charlottes Web, EB White (1952)
- A Wrinkle in Time, Madeleine L'Engle (1962)
- When Hitler Stole Pink Rabbit, Judith Kerr (1971)
- Tales of a Fourth Grade Nothing, Judy Blume (1979)
- Georges Marvellous Medicine, Roald Dahl (1981)
- The Amazing Story of Adolphus Tips, Michael Morpurgo (2005)
- Wonder, RJ Palacio (2012)

Maksymalna liczba uczestników: 12



Termin:

Poniedziałek godz. 16:15 dla klas 4-5

Środa godz. 15:20 dla klas 4-5

Zajęcia płatne

28 zł/os.

Angielski z Nativem

Prowadzi: Michael Benjamin

English fun.

I teach functional English through games.

Maksymalna liczba uczestników: 12



Termin:

Wtorek godz. 16:15

Zajęcia płatne

28 zł/os.

Key for Schools

Prowadzi: Michael Benjamin

For ambitious students we work from a course book to prepare the children for the Key for schools exam in June.

Maksymalna liczba uczestników: 12



Termin:

Wtorek godz. 15:20 dla klas 3-4

Zajęcia płatne

25 zł/os.

Język francuski dla uczennic i uczniów klas 3-4

Prowadzi: Anna Rejf

Będzie to nauka języka francuskiego od podstaw przez zabawę, czyli dużo piosenek, rymowanek, wyliczanek, odgrywania scenek, gier, prac plastycznych i różnych aktywności w grupach. W ten sposób dzieci poznają liczne słówka i zwroty. Będą mogły osłuchać się z językiem, nauczyć wymowy i intonacji.

Dzieci w tej grupie wiekowej czytają już i piszą sprawnie, dlatego będziemy też czytali dialogi w formie niewielkich komiksów i tworzyli krótkie wypowiedzi pisemne: e-mail, sms, kartka pocztowa. W proponowanych przeze mnie materiałach jest też sporo elementów kultury francuskiego obszaru językowego.

Maksymalna liczba uczestników: 10



Termin:

Poniedziałek 15:20 dla klas 4-5

Poniedziałek 16:15 dla klas 4-5

Zajęcia płatne

25 zł/os.

Español XL

Prowadzi: Ronal Nelson Quispe Apaza

Język hiszpański jest językiem ojczystym dla około 450 milionów ludzi, natomiast ogólnie na świecie posługuje się nim ponad 1,5 miliarda osób. Jest to język urzędowy w 20 krajach.

Dlatego też warto się go uczyć. Chcę aby uczniowie rozkochali się w języku, a także zdobyli umiejętność rozumienia ze słuchu, mówienia, czytania i pisania. Zajęcia z native speakerem stwarzają okazję do poznania różnych ciekawostek o Hiszpanii i innych krajach hiszpańskojęzycznych, do pokochania ich kultury i kuchni. Zapraszam na zajęcia ze mną.

Nazywam się Ronal Nelson Quispe Apaza, jestem z Peru. Język hiszpański to mój język ojczysty. W Peru pracowałem z dziećmi i młodzieżą w internacie w Limie jako wychowawca oraz z wolontariuszami przyjeżdżającymi do pomocy pomagając im w nauce języka. W Polsce mieszkam od 3 lat, mam lekcje prywatne z dziećmi i młodzieżą. Wiem, że są zadowoleni :). Mówię trochę po polsku.

Maksymalna liczba uczestników: 10



Termin:

Piątek godz. 7:40-8:25 dla klas 4-5

Zajęcia płatne

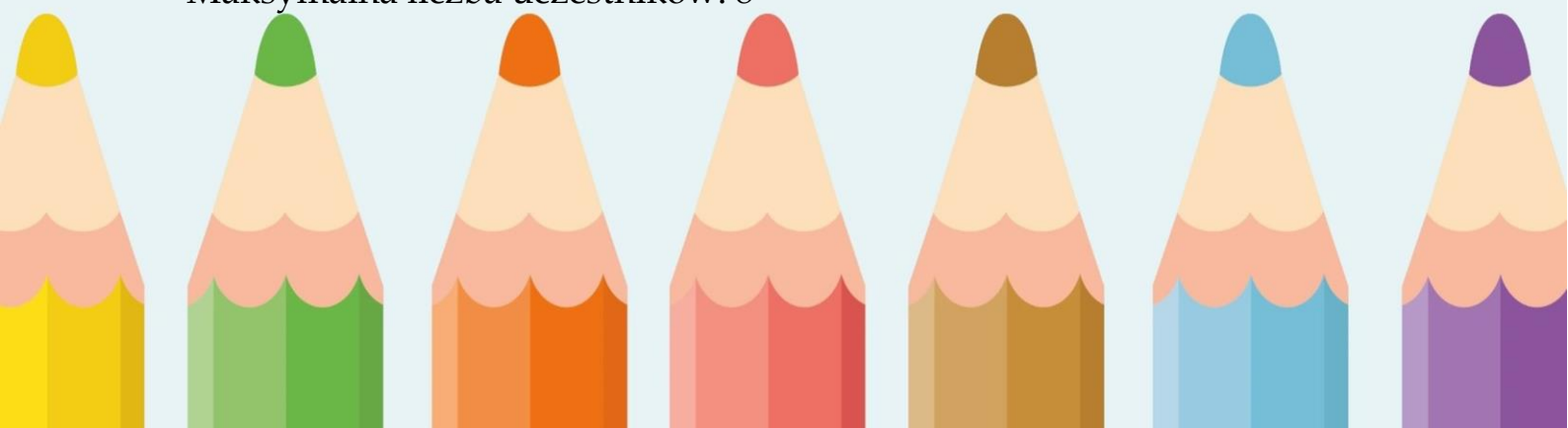
15 zł/os.

Gimnastyka korekcyjna

Prowadzi: Joanna Marzewska

Zajęcia z gimnastyki korekcyjnej są zajęciami specjalistycznymi, które mają na celu wyrabianie u dziecka nawyku prawidłowej postawy ciała oraz wsparcie w korekcji istniejących wad bądź przeciwdziałaniu ich powstania. Gimnastyka korekcyjna prowadzona jest w formie kreatywnych zabaw ruchowych oraz ćwiczeń, w których wykorzystywane są przybory i przyrządy tj. woreczki, laski gimnastyczne, piłki. Poziom ćwiczeń dostosowywany jest indywidualnie do potrzeb i możliwości ucznia.

Maksymalna liczba uczestników: 8



Termin:

Piątek godz. 15:20 – początkujący

Piątek godz. 16:15 – kontynuacja

Zajęcia płatne

20 zł/os.

Karate

Prowadzi: Marianna Sulima-Nurkiewicz

Zajęcia z karate kyokushin, to nauka japońskiej sztuki walki. W pierwszym roku zajęcia są ogólnorozwojowe z elementami karate, japońskiej kultury i języka. Dzieci uczą się pracy w pojedynkę, w parach, w małych grupach. Szkolenie prowadzi do egzaminów na pasy. W kolejnych latach zdobyte umiejętności pogłębiany oraz przygotowujemy się do kolejnych egzaminów.

Maksymalna liczba uczestników: 18



Czwartek godz. 16:15- klasy 4-5

Zajęcia płatne

35 zł/os.

Koszykówka

Prowadzi: Team Sparta

Andrzej Czerwonka, Edyta Czerwonka

Zapraszam na kontynuację lub rozpoczęcie przygody z koszykówką. Razem z żoną, jesteśmy doświadczonymi trenerami. I łączymy pracę z pasją, którą jest koszykówka. Prowadzimy zajęcia i dla tych mniejszych i większych szkółac, ucząc poprzez zabawę i pracę.

Na zajęciach będzie można nauczyć się wielu koszykarskich elementów, uczymy techniki poruszania się, rzutu, kozłowania, podań. Tych elementów, które są niezbędne, aby móc spotykać się w przyszłości z rówieśnikami na orlikach lub parkietach i rozgrywać mecze z poczuciem, że robi się to dobrze.

Zachęcamy i zapraszamy na zajęcia.

Maksymalna liczba uczestników: 12



Termin:

Czwartek godz. 15:20-17:30 dla klas 3-5

Zajęcia płatne

1750 zł/rok

Basen

Prowadzi: Dominik Rutkowski, Joanna Frontczak

Zajęcia odbywają się w Stołecznym Centrum Sportu "Aktywna Warszawa" na ul. Rozbrat 26

Zajęcia rozwijające umiejętności pływackie. Kończą się egzaminem na kartę pływacką.

Nasze zajęcia mają na celu wszechstronny rozwój organizmu oraz naukę i doskonalenie podstawowych wiadomości i umiejętności dotyczących podstaw techniki pływania. Niezaprzeczalnie pływanie posiada wiele walorów rekreacyjnych, jak również ma szczególne znaczenie w profilaktyce wad postawy dzieci i młodzieży. Wzmacnia gorset mięśniowy kręgosłupa, powiększa pojemność oddechową płuc, rozciąga przykurczone mięśnie. Szczególnie zalecane jest w okresie dojrzewania, gdy zwiększa się ryzyko wystąpienia skrzywień kręgosłupa.

Kilka ważnych informacji:

- dzieci należy odebrać z pływalni Rozbrat najpóźniej do 17:30
- niezbędne jest zaświadczenie lekarskie o braku przeciwwskazań do zajęć z pływania,
- opłaty za basen przyjmowane są z góry za cały rok szkolny 1750 zł;
- zajęcia ruszają 21 września pod warunkiem uiszczenia opłaty oraz dostarczenia zaświadczenia lekarskiego.

Maksymalna liczba uczestników: 21

