

<b>Pondělí 27. 6. 2022</b>		<b>Obsah dílny</b>	<b>nejvyšší počet žáků</b>	<b>časová dotace</b>	<b>učebna/místo srazu</b>
<b>(8:00 - 9:30)</b>	Jendřejková P., Váňová M.	<b>Relaxační techniky</b> , baby masáže, hra na léčivé nástroje. <b>(8:00 - 9:30)</b>	<b>16</b>	2 h	J 011
<b>(8:00 - 9:30)</b>	Šimůnková I.	<b>Relaxační omalovánky (8:00 - 9:30)</b>	<b>20</b>	2 h	J 210
<b>(8:00 - 9:30)</b>	Škrkoňová I.	<b>Tanec je můj život</b> (základy street dance + krátká formace, s sebou pohodlné sportovní oblečení, sportovní obuv, pití) <b>(8:00 - 9:30)</b>	<b>20</b>	2 h	tělocvična/venkovní hřiště (SPgš)
<b>(8:00 - 9:30)</b>	Polášková S., Opršalová D.	<b>Zábavné aktivity proti nudě ve městě</b> - hry s míčem, lanem, švihadlem, křídou aj., pohodlné oblečení, vhodná obuv. <b>(8:00 - 9:30)</b>	<b>20</b>	2 h	venkovní hřiště/v případě deště -učebna 105 a chodba přízemí
<b>(8:00 - 9:30)</b>	Řezáčová L., Kusová S., Kočí A.	<b>Boxem proti stresu! 1.díl</b> Nutné vybavení - sportovní obuv a oblečení, ručník a pití, rukavice na fitnessbox (nejsou povinné, lze je zapůjčit na místě zdarma). Cena 70Kč/osoba. Délka lekce - 60minut. Počet – 10 osob/lekce. Místo konání - FITNESS "LIVE", Městské lázně, Krnov. Lekce vedena zkušenou cvičitelkou. <b>Sraz před školou Jiráskova - 8.00, cvičení – 8.30 – 9.30, 9.45 – odchod směr Jiráskova.</b>	<b>10</b>	2 h	FITNESS "LIVE", Městské lázně, Krnov
<b>(8:00 - 9:30)</b>	Růžička A. + externista	<b>"Specka - neposedné dítě"</b> - Seznámení s Kognitivně behaviorální terapií, možnosti užití v praxi, vlastní techniky a cvičení na odbourání napětí a stresu, příklady z praxe. S externistkou PhDr. Norou Gavendovou <b>(8:00 - 9:30)</b>	<b>15</b>	2 h	J 102, (bude upřesněno)
<b>(8:00 - 9:30)</b>	Martinková I., Kořístková K.	<b>Optické klamy, iluze, hlavolamy a jiné pro bystrou mysl (8:00 - 9:30)</b>	<b>16</b>	2 h	H 23, psací potřeby + pastelky s sebou

(8:00 - 9:30)	Karlovská H., Kováčová L., Macejková L.	"Kdo si hraje nezlobí" - deskové a logické hry (8:00 - 9:30)	20	2 h	H27
(8:00 - 9:30)	Kolomazníková H.	Comics in English - tvoření vlastních obrázkových příběhů na PC. (8:00 - 9:30)	15	2 h	H 17
(10:00 - 11:30)	Jendřejková P., Váňová M.	Relaxační techniky, baby masáže, hra na léčivé nástroje. (10:00 - 11:30)	16	2 h	J 011
(10:00 - 11:30)	Šimůnková I.	Relaxační omalovánky (10:00 - 11:30)	20	2 h	J 210
(10:00 - 11:30)	Šiffnerová A.	Základy baletní techniky - naučíte se základní baletní pozice rukou a nohou a správné držení těla. Dále si ukážeme několik baletních prvků a jejich kombinací u baletní tyče, popř. v prostoru. S sebou si vezměte - pití, pohodlné oblečení, cvičit budeme naboso, popř. v ponožkách. (10:00 - 11:30)	10	2 h	sraz v 9:35 před budovou školy na Jiráskova 841/1a
(10:00 - 11:30)	Polášková S., Opršalová D.	Zábavné aktivity proti nudě ve městě - hry s míčem, lanem, švihadlem, křídou aj., pohodlné oblečení, vhodná obuv. (10:00 - 11:30)	20	2 h	venkovní hřiště/v případě deště -učebna 105 a chodba přízemí
(10:00 - 11:30)	Řezáčová L., Kusová S., Kočí A.	<b>Boxem proti stresu! 2.díl</b> Nutné vybavení - sportovní obuv a oblečení, ručník a pití, rukavice na fitnessbox (nejsou povinné, lze je zapůjčit na místě zdarma). Cena 70Kč/osoba. Délka lekce - 60minut. Počet – 10 osob/lekce. Místo konání - FITNESS "LIVE", Městské lázně, Krnov. Lekce vedena zkušenou cvičitelkou. <b>Sraz před školou Jiráskova – 9.30, cvičení – 10.00 – 11.00, 11.15 – odchod směr Jiráskova, 11.40 – ukončení.</b>	10	2 h	FITNESS "LIVE", Městské lázně, Krnov
(10:00 - 11:30)	Růžička A. + externista	"Specka - neposedné dítě" - Seznámení s Kognitivně behaviorální terapií, možnosti užití v praxi, vlastní techniky a cvičení na odbourání napětí a stresu, příklady z praxe. S externistkou PhDr. Norou Gavendovou (10:00 - 11:30)	15	2 h	J 102, (bude upřesněno)

(10:00 - 11:30)	Martinková I., Kořistková K.	<b>Optické klamy, iluze, hlavolamy a jiné pro bystrou mysl (10:00 - 11:30)</b>	16	2 h	H 23, psací potřeby + pastelky s sebou
(10:00 - 11:30)	Hlávková D.	<b>English games (10:00 - 11:30)</b>	12	2 h	J 307
(10:00 - 11:30)	Kolomazníková H.	<b>Comics in English</b> - tvoření vlastních obrázkových příběhů na PC. (10:00 - 11:30)	15	2 h	H 17
(10:00 - 11:30)	Kutálková J.	<b>Zdravý životní styl aneb MÁME SE RÁDY/I-</b> Jak se staráme o tělo? Co jíme? Jak cvičíme? Jak relaxujeme? (sraz v učebně H18 v 8,00, poté odchod do přírody, cvičení venku na louce na karimatkách- s sebou pohodlné oblečení, karimatka, pití) V PŘÍPADĚ ŠPATNÉHO POČASÍ ZŮSTANEME V UČEBNĚ	10	2 h	začátek v učebně H 18, pak v přírodě
(8:00 - 11:30)	Glatter R., Bůryová J.	<b>Kam míříš, Azimute?</b> - Práce s mapou a jejím měřítkem, orientace v mapě a v reálném terénu /Ježník/. Zvolte vhodné oblečení na vycházku do terénu	20	4 h	sraz v 8:00 u SVČ Měďa, Dobrovského 16, Krnov
(8:00 - 11:30)	Steininger L.	<b>Techniky tisku z výšky, barevný linoryt</b> - osvojíte tuto tradiční techniku a vytvoří si svůj obrázek tisk.	16	4 h	J 302
(8:00 - 11:30)	Chaloupková J.	<b>Kabátův kopec - hry v přírodě</b>	20	4 h	sraz v 8:00 před školou, Jiráskova 841/1a
(8:00 - 11:30)	Rožanská M.	<b>Drobnosti pro radost</b> / vyrobíme si přáníčko, notýsek, tašku na dárek...	12	4 h	J 304
(8:00 - 11:30)	Drobná Š., Hrubá K., Neugebauerová Š.	<b>Literární tvoření</b>	25	4 h	J 208+209

(8:00 - 11:30)	Turek L.	Volejbalový turnaj	25	4 h	tělocvična
(8:00 - 11:30)	Olchawski P.	Výroba mýdla za studena - malovýroba v podmínkách laboratoře nebo domácí kuchyně (s sebou si přineste plášť a pracovní košili)	10	4 h	H 15

Úterý 28. 6. 2022		Obsah dílny	nejvyšší	časová	učebna/místo
(8:00 - 9:30)	Šimůnková I.	Relaxační omalovánky (8:00 - 9:30)	20	2 h	J 210
(8:00 - 9:30)	Řezáčová L., Boháčová S., Kočí A.	<b>Step workout neboli kouzelné stoličky :-)</b> Nutné vybavení - sportovní obuv a oblečení, ručník a pití. Cena 70Kč/osoba. Délka lekce - 60minut. Počet – 10 osob/lekce. Místo konání - FITNESS "LIVE", Městské lázně, Krnov. Lekce vedena zkušenou cvičitelkou. <b>Sraz před školou Jiráskova - 8.00, cvičení – 8.30 – 9.30, 9.45 – odchod směr Jiráskova.</b>	10	2 h	FITNESS "LIVE", Městské lázně, Krnov
(8:00 - 9:30)	Karlovská H., Kováčová L., Macejková L.	"Kdo si hraje nezlobí" - deskové a logické hry (8:00 - 9:30)	20	2 h	H 27
(8:00 - 9:30)	Hrubá K.	Speaking activities (8:00 - 9:30)	12	2 h	J 209
(8:00 - 9:30)	Kolomazníková H.	Comics in English - tvoření vlastních obrázkových příběhů na PC. (8:00 - 9:30)	15	2 h	H 17

(10:00 - 11:30)	Šimůnková I.	Relaxační omalovánky (10:00 - 11:30)	20	2 h	J 210
(10:00 - 11:30)	Řezáčová L., Boháčová S., Kočí A.?	<b>Jumping – „Skáču dobře, skáču rád!“</b> Nutné vybavení - sportovní obuv a oblečení, ručník a pití. Cena 70Kč/osoba. Délka lekce - 60minut. Počet – 10 osob/lekce. Místo konání - FITNESS "LIVE", Městské lázně, Krnov. Lekce vedena zkušenou cvičitelkou. <b>Sraz před školou Jiráskova – 9.30, cvičení – 10.00 – 11.00, 11.15 – odchod směr Jiráskova, 11.40 – ukončení.</b>	10	2 h	FITNESS "LIVE", Městské lázně, Krnov
(10:00 - 11:30)	Šiffnerová A.	<b>Základy baletní techniky</b> - naučíte se základní baletní pozice rukou a nohou a správné držení těla. Dále si ukážeme několik baletních prvků a jejich kombinací u baletní tyče, popř. v prostoru. <b>S sebou si vezte - pití, pohodlné oblečení, cvičit budeme naboso, popř. v ponožkách. (10:00 - 11:30)</b>	10	2 h	sraz v 9:35 před budovou školy na Jiráskova 841/1a
(10:00 - 11:30)	Hlávková D.	English games (10:00 - 11:30)	12	2 h	J 307
(10:00 - 11:30)	Kolomazníková H.	<b>Comics in English</b> - tvoření vlastních obrázkových příběhů na PC. (10:00 - 11:30)	15	2 h	H 17
(8:00 - 11:30)	Glatter R., Búryová J., Poloniová E.	<b>Kam míříš, Azimute?</b> - Práce s mapou a jejím měřítkem, orientace v mapě a v reálném terénu /Ježník/. Zvolte vhodné oblečení na vycházku do terénu	20	4 h	sraz v 8:00 před školou, Jiráskova 841/1a
(8:00 - 11:30)	Steininger L.	<b>Techniky tisku z výšky, barevný linoryt</b> - osvojíte tuto tradiční techniku a vytvoří si svůj obrázek tisk.	16	4 h	J 302

(8:00 - 11:30)	Kutálková J.	<b>Zdravý životní styl aneb MÁME SE RÁDY/I-</b> Jak se staráme o tělo? Co jíme? Jak cvičíme? Jak relaxujeme? (sraz v učebně H18 v 8,00, poté odchod do přírody, cvičení venku na louce na karimatkách- s sebou pohodlné oblečení, karimatka, pití) V PŘÍPADĚ ŠPATNÉHO POČASÍ ZŮSTANEME V UČEBNĚ	10	4 h	začátek v učebně H 18, pak v přírodě
(8:00 - 11:30)	Rožanská M.	<b>Drobnosti pro radost</b> / vyrobíme si přáníčko, notýsek, tašku na dárek...	12	4 h	J 304
(8:00 - 11:30)	Chumchal J.	<b>Beethovenův Hradec nad Moravicí a Opava</b> - po stopách velikána klasicismu L. v. Beethovena, inspirace přírodou v díle L. v. Beethovena, vytvoření partitury se zápisem zvuků, která nás obklopují a které inspirovaly i velikány světové a národní artificiální hudby. Sebou vycházkové oblečení a obuv (půjdeme i do lesa).	15	4 h	Sraz v Opavě (místo bude upřesněno)
(8:00 - 11:30)	Olchawski P.	<b>Příprava esence z rostlin</b> - jedna z nejstarších separačních technik (s sebou si přineste plášť a pracovní košili)	10	4 h	H 15









