

Zájmové kroužky



ŠD Sedmikráska



Florbal začátečníci

Čas: středa 15:00 – 16:00

Počet setkání: 25 x 1h

Cena: 1.400,-

Florbal mírně pokročilí

Čas: středa 16:15 – 17:15

Počet setkání: 25 x 1h

Cena: 1.400,-

Na kroužku budeme společně rozvíjet tento velice mladý a v posledních letech velice populární sport. K dispozici máme mnoho školních prostředků (např. gólmanské vybavení, kužely, více druhů branek, míčky nebo plachty na brány). Cílem nám nebude pouze výsledek, ale především poučení ve florbalovém prostředí a radost z pohybu. Tento kurs vedou aktivní florbaloví hráči a trenéři.

Jediné, co si musí členové přinést, je vlastní florbalová hůl.



Kreativní dívčí dílna

Čas: čtvrtek 15:30 – 17:00

Počet setkání: 25 x 1,5h

Cena: 2.000,-

Kroužek je určen pro dívky, které se zajímají o módu, rády zdobí různými doplňky sebe i svůj pokojíček. Během našich setkání si pomocí různých výtvarných a rukodělných technik vyrobíme věcičky, které nám budou dělat radost.



Kreativní dílna Matlafous

Čas: pondělí 15:00 – 17:00

Počet setkání: 24 x 2h

Cena: 2.800,-

V naší výtvarné dílně se budeme hlavně věnovat práci s keramickou hlínou. Výroba keramiky je zajímavá, lákavá a také docela obtížná disciplína. Procvičíme si při ní představivost, trpělivost, sílu v pažích a v neposlední řadě i nelpění. Při našem keramickém snažení budeme nořit ruce a některé i jiné části těla do hlíny a budeme z ní stavět objekty z plátů, z válečků, zpracovávat ji dlabáním a dalším tvarováním z volné ruky. Po proschnutí poprvé vypálíme (850°C), poté nanese glazury, které jsou vhodné i na kousky do kuchyně a znovu vypálíme, tentokrát na 1140°C. Pokud se nestane něco nepředvídaného (občas se stane), máme hotovo a neseme si výrobek domů. Někdy si vyzkoušíme i jiné materiály a techniky.



Míčové a sportovní hry

Čas: pondělí 16:00 – 17:00

Počet setkání: 24 x 1h

Cena: 1.400,-

Na kroužku se budeme věnovat různým míčovým hrám, hlavně různým variantám vybíjené, basketbalu, pak také přehazované, fotbálku a mnoha dalším. Seznámíme se s pravidly, zdokonalíme techniku házení a chytání, podpoříme ducha fair play. Ve volných chvílích nás čekají další zábavné hry i bez míče, trocha posilování a určitě i spousta srandy.

Míčové a sportovní hry

Čas: středa 16:00 – 17:00

Počet setkání: 24 x 1h

Cena: 1.400,-



Pohybovky s radostí

Čas: pondělí 15:00 – 16:00

Počet setkání: 26 x 1h

Cena: 1.400,-

Děti se mohou těšit na základy gymnastiky - průprava pro správné držení těla, kotouly, hvězdy, cvičení na rovnováhu a zpevnění středu těla. Atletické dovednosti - správná technika běhu, starty, skoky a hravé štafety, které rozvíjejí rychlost a obratnost. Míčové hry - seznámení se s míčem, házení, chytání a oblíbené týmové hry (vybíjená, variace na basketbal a další). Pohybové hry a opičí dráhy - překonávání překážek, rozvoj koordinace a hlavně spousta legrace v kolektivu.

Cílem kroužku je ukázat holkám, že pohyb je radost a zábava. Nezaměřujeme se jednostranně pouze na jeden sport, ale rozvíjíme tělo komplexně. Lekce jsou postaveny tak, aby kombinovaly disciplínu a učení se novým dovednostem s hravostí a týmovým duchem.



Světlušky – jógování

Čas: pondělí 15:30 – 16:30

Počet setkání: 25 x 1h

Cena: 1.400,-

Otevře se nám zcela nový pohled na pohyb a tanec. Radost z pohybu budeme poznávat při cvičeních vycházejících z jógy, vědomého pohybu a spirální dynamiky. Budeme rozvíjet svou tvořivost, smyslové vnímání, osvojíme si umění relaxace.



Šachy pokročilí

Čas: pondělí 15:00 - 16:00

Počet setkání: 28 x 1h + 4h vík. akce

Cena: 1.200,-

Na šachách si vždy hezky zamyslíme, naučíme se nové figle a často si i zasoutěžíme. Buď v turnajích, které hrajeme nejen v kroužku, ale mnozí z nás i mimo něj. Během roku sbíráme v hodinách body, ty pak v pololetí a na konci roku proměňujeme v diplomy a ceny. Na kroužku pěstujeme nejen šachové dovednosti, ale i ohleduplnost, přátelství a „fair play“ chování.



Šmochání

Čas: úterý 15:30 – 17:00

Počet setkání: 26 x 1,5h

Cena: 2.000,-

Na tomto kroužku budeme motat, zaplétat a uzlovat. Vyzkoušíme si výtvarné techniky jako je pletení z bužirek, drátkování, drhání macramé, pletení z Puffy vlny a mnohé další.



Tvořeníčko

Čas: čtvrtek 15:30 – 17:00

Počet setkání: 26 x 1,5h

Cena: 2.000,-

Výtvarný kroužek je pro všechny šikulky, kteří si chtějí vyzkoušet rozmanité techniky i materiály. Budeme lepit, stříhat, malovat, modelovat, drátkovat, šít, navlékat korálky,... Naučíme se, že ze všeho se dá něco pěkného vyrobit.

