

Příloha 1 – Náplň kroužků a kurzů SVČ Dobřichovický domek

SVČ Dobřichovický domek

útvary

plavání

sport a
cvičení

tanec

hudba

tvoření

Legó a
věda

jazyky

vzdělání

tábory

1. Plavání

1.1. Plavání rodičů s dětmi (kojenci do 1 roku)

Cílem lekcí plavání je formou her, básniček a písniček postupně a nenásilně adaptovat děti na vodní prostředí, učit je nebát se vody, ale mít z ní respekt. Děti postupně získávají důvěru v učitele plavání a podporuje se jejich přirozený pohyb ve vodě.

Obsahem lekcí je hygiena plavání, seznámení se smluvenými signály pro dorozumívání v prostředí bazénu a se zásadami bezpečnosti při plavání a při pohybu v areálu bazénu. Rodiče se naučí bezpečné manipulaci s dítětem – základní úchopy na suchu i ve vodě. Dále je náplní lekcí abeceda potápění, ručkování, rozvíjení pocitu vody, základní plavecké dovednosti: orientace ve vodě; poloha břicho/záda, vznášení (hvězdička); pády do vody.

1.2. Plavání rodičů s dětmi (1-4 roky)

Cílem lekcí plavání je formou her, básniček a písniček postupně a nenásilně adaptovat děti na vodní prostředí, učit je nebát se vody, ale mít z ní respekt. Děti postupně získávají důvěru v učitele plavání a podporuje se jejich přirozený pohyb ve vodě.

Obsahem lekcí je hygiena plavání, seznámení se smluvenými signály pro dorozumívání v prostředí bazénu a se zásadami bezpečnosti při plavání a při pohybu v areálu bazénu. Děti jsou postupně vedeny k větší samostatnosti a samoobslužnosti ve vodě a k používání plaveckých pomůcek.

Rodiče se naučí bezpečné manipulaci s dítětem – základní úchopy na suchu i ve vodě. Dále je náplní lekcí abeceda potápění, ručkování, rozvíjení pocitu vody, základní plavecké dovednosti: orientace ve vodě; poloha břicho/záda, vznášení (hvězdička); pády do vody ze sedu/kleku/rytíř/stoj; ručkování.

1.3. Plavání rodičů s dětmi (od 5 let) a neplavců

Cílem lekcí plavání je formou her, básniček a písniček postupně a nenásilně adaptovat děti na vodní prostředí, učit je nebát se vody, ale mít z ní respekt. Děti postupně získávají důvěru v učitele plavání a podporuje se jejich přirozený pohyb ve vodě. Cílem je též vytvořit podmínky pro zvládnutí úkolů v možném nadcházejícím kurzu spojené především s pocitem vody.

Obsahem lekcí je hygiena plavání, seznámení se smluvenými signály pro dorozumívání v prostředí bazénu a se zásadami bezpečnosti při plavání a při pohybu v areálu bazénu.

Děti se učí základní plavecké dovednosti: orientace ve vodě; splývání břicho/záda, hvězdička, hříbek, medúza; plavecké dýchání; skoky a pády do vody; střídání velikosti záběrové plochy horních končetin a dolních končetin, nácvik znakových a kraulových nohou.

1.4. Plavání poloplavců

Cílem lekcí plavání je formou her postupně a nenásilně adaptovat děti na vodní prostředí, učít děti nebát se vody, ale mít z ní respekt.

Obsahem lekcí je hygiena plavání, seznámení se smluvenými signály pro dorozumívání v prostředí bazénu a se zásadami bezpečnosti při plavání a při pohybu v areálu bazénu.

Děti se učí základní plavecké dovednosti: orientace ve vodě; splývání břicho/záda, hvězdička, hříbek, medúza; plavecké dýchání; skoky a pády do vody; prvky sebezáchrany. Probíhá výuka techniky plaveckých způsobů – znak, kraul, prsa. Děti mají zvládnout uplavat 25 m znakem.

1.5. Plavání plavců

Cílem lekcí plavání je formou her postupně a nenásilně adaptovat děti na vodní prostředí, učít děti nebát se vody, ale mít z ní respekt.

Obsahem lekcí je hygiena plavání, seznámení se smluvenými signály pro dorozumívání v prostředí bazénu a se zásadami bezpečnosti při plavání a při pohybu v areálu bazénu.

Děti se učí základní plavecké dovednosti: orientace ve vodě; splývání břicho/záda, hvězdička, hříbek, medúza, vznášení; plavecké dýchání; skoky a pády do vody; prvky sebezáchrany. Prohlubuje se výuka techniky plaveckých způsobů – znak, kraul, prsa. Děti mají zvládnout uplavat 50 m a více všemi styly. Dle času a zdatnosti skupinky se trénují obrátky, technika a didaktika plaveckého způsobu motýlek, bezpečnostní zásady plavání ve volné přírodě; dopomoc unavenému plavci a dopomoc tonoucímu apod.

2. Sport a cvičení

2.1. Sportovní příprava

Cílem sportovní přípravy je pomoci obecnému pohybovému rozvoji dětí. Trénink je zpočátku zaměřen na získání vztahu ke sportu, zvyšování tělesné zdatnosti a osvojení potřebného množství dovedností. Trénink pomáhá k utváření zdravého způsobu života a pohybového režimu sportovce a přispívá k upevnění zdraví.

Cvičení jsou určena dívkám a chlapcům ve věku od 6 do 12 let. Během tréninků si děti vyzkouší individuální i týmové sporty a mohou tak bez užší specializace rozvíjet svůj talent a bavit se pohybovými aktivitami bez tlaku na výkon. Na programu lekcí jsou míčové kolektivní sporty, základy atletiky a gymnastiky a další hry. Jednotlivé lekce jsou pestré a zábavné.

2.2. In-line

Kurzy bruslařských dovedností pro začátečníky jsou určeny pro in-line bruslaře, kteří se chtějí naučit bruslit od základů. Kurzy pro pokročilé jsou pro ty, kteří si chtějí upevnit a rozšířit své

stávající bruslařské dovednosti. Účastníci díky kurzu získají jistotu na in-line bruslích a měli by odbourat strach z jízdy.

Obsahem kurzu je vysvětlení základních teoretických pravidel bruslení, trénink jízdy vpřed se zaměřením na stabilitu a koordinaci, brzdění (pluhem, brzdíčkou, obloukem, téčkem, otočkou, případně pokročilejší způsoby), zatáčení a vyhýbání se různým překážkám. Účastníci získají větší stabilitu na bruslích a naučí se bezpečně zastavit.

Mezi techniky pro pokročilé patří jízda pozadu, slalom, otočení se do protisměru, základy triků, různé hry a jízda v rozmanitých podmínkách. Účastníci se naučí dobře a bezpečně zvládat nerovnosti terénu a kontrolovaně padat, což je velice důležité pro bezpečnost.

Program je vždy přizpůsoben dovednostem, šikovnosti a zdatnosti účastníků.

2.3. Sebeobrana pro děti

Kurz je určen dívkám i chlapcům a má za cíl rozvíjet jejich pohybové schopnosti a naučit je, jak se ubránit proti všemožným druhům útoků, jak se vypořádat s nebezpečnými situacemi a zároveň v nich vybudovat zdravou sebedůvěru a respekt.

Děti se učí reálné sebeobraně v přátelské atmosféře. Různé rizikové situace jsou simulovány formou hry. Kurz je zaměřen na pohybové dovednosti, rovnováhu, reakční čas, vytrvalost, reflexy a techniky sebeobrany. Motivuje ke zlepšení kondice a obohacuje děti o zásadní životní dovednosti. Pozornost je věnována prevenci agresivity a rozpoznávání nebezpečných situací.

Program je kreativní a je navržen tak, aby účastníci viděli svůj pokrok a mohli být hrdí na svůj růst. U nejmladších dětí je náplň řada her, které pomáhají s koordinací, celkovou pohyblivostí a obratností. Hry jsou doplňovány o pokyny a principy, jež pomohou při řešení ohrožujících situací. S vzrůstajícím věkem se hraje méně her a více se soustředí na sebeobrané techniky. Starší děti jsou schopny zpracovat více informací a rozvíjet jemnější motoriku technik. Ke konci věkového spektra se osnovy přibližují těm pro dospělé.

Navzdory tématice sebeobrany a řešení ohrožení je kladen důraz na zachování pohody, v dětech není vyvoláván strach. Kurz probíhá ve skupině, ale vždy s dostatečnou pozorností na jednotlivce a individualitu.

2.4. Sebeobrana pro dospělé

Kurz sebeobrany pro dospělé je koncipován tak, aby ovládnutí technik a jejich použití zvládl každý bez rozdílu pohlaví, věku či tělesných předpokladů. Jeho hlavní náplň je neozbrojená obrana proti rozličným typům útoku, ať už neozbrojeným (úder, kopy, úchopy, škrcení) či ozbrojeným; proti jednotlivci či skupině, a to jak v postoji, tak na zemi či v různých specifických prostředích. Předmětem tréninku je tak i boj proti noži, útoku tyčí, hrozbě střelnou zbraní, proti útoku běžnými předměty a improvizovanými zbraněmi.

V průběhu tréninku se účastníci učí naprostým základům a principům, které pak aplikují ve všemožných situacích. Naučí se efektivní obranu proti facce, škrcení, výpady pěstí aj., kam a jak vést úder, aby efektivně zneškodnili útočníka, využívat k sebeobraně okolní předměty a prostředí. Naučí se strategie, jak rozpoznat riziko a jak rizikům předcházet (a když už na ně dojde, jak jej efektivně řešit).

Lekce mají dynamický program, rozvíjí schopnosti, sílu, vytrvalost i osobnost účastníku. Sebeobrana je vynikající prostředek pro zvýšení sebevědomí, sebedůvěry a fyzické kondice. Kurz probíhá ve skupině, ale vždy s dostatečnou pozorností na jednotlivce a individualitu.

2.5. Šerm

Cílem lekcí je položit základy dovedností, které žáci využijí při dalším vzdělávání v evropském historickém šermu a příbuzných disciplínách: scénickém šermu, sportovním šermu, bojových uměních nebo LARPovém šermu. Dále se kroužek zaměřuje na rozvoj všeobecných pohybových dovedností, koordinace a prostorové orientace, ale také smyslu pro kolektiv, fair-play a vzájemný respekt. Kroužek je určen pro žáky 1. stupně.

Hlavní tréninkovou pomůckou jsou cvičné meče, plastové, obalené bezpečnostní vrstvou, s těžištěm shodným se skutečnými typy zbraní, avšak sníženou hmotností. K dispozici je tělocvična ZŠ včetně sportovního náčiní a vybavení a venkovní hřiště.

Okruhy zařazovaných činností lze rozdělit do několika oblastí - obecná pohybová příprava: rozcvička, protahování, běh, základní gymnastické prvky (přeskoky, kotouly, parakotouly), kondiční cviky, kolektivní sportovní hry; nácvik obecných dovedností z oblasti úpolových sportů: odhad vzdálenosti, vnímání a čtení sparring partnera; nácvik dovedností z šermu: práce nohou, pozice těla, přípravné, útočné a obranné akce, procvičování kombinací pohybu s různými druhy akcí, akce na čepel a práce ve vazbě čepelí.

Jako všeobecné společné východisko pro různé styly šermu je zvolen šerm lehkou jednoruční zbraní technikami z italských a francouzských historických systémů šermu. Techniky jsou vyučovány jak bez partnera, tak později ve dvojici. Jde především o provádění střehů (postojů), krytových poloh, výpadů, bodů a seků. Ve dvojicích jsou procvičovány techniky, kontra-techniky a jejich kombinace, včetně práce s menzurou (vzdáleností mezi šermujícími).

Nácvik je prováděn nejčastěji strukturovaně po jednotlivých fázích daného pohybu či techniky, teprve po zvládnutí základů pokročilejší žáci provádějí zadanou práci samostatně.

Nepravdělnou, ale nezbytnou složkou je také nácvik úderných technik tak, aby byly provedeny s náležitou dynamikou, ale úmyslně a bezpečně zastaveny bez kontaktu se sparring-partnerem. Dále je příležitostně zařazováno procvičování základů hereckého markýrování zásahů a pádů a dramatizace scénického pojetí šermířského střetnutí.

Lekce jsou koncipovány s ohledem na vedení kurzu jediným lektorem a na značné věkové rozpětí žáků. Do dvojice pro cvičení v páru bývají žáci kdykoliv je to možné rozdělováni podle klíče mladší-starší, resp. začátečník-pokročilý, kdy mladší žák má možnost čerpat z podpory a zkušeností staršího a ten je naopak veden k ohleduplnosti a pomoci mladšímu. Pokročilí žáci mají možnost vybrané techniky procvičovat i s replikami skutečných mečů.

Vzhledem k úpolovému charakteru náplně kurzu je velký důraz kladen na bezpečnost, žáci jsou důsledně vedeni ke vzájemné opatrnosti a předcházení riskantnímu chování.

Podle možností jsou do kurzu zařazovány i workshopy externích hostů, např. s ukázkou a představením různých typů historických zbraní.

2.6. Florbal

Hlavním cílem florbalových kroužků je seznámit děti se sportem, naučit je základní pohybové dovednosti a základní florbalové dovednosti (práce s florbalovou holí a míčkem, vnímání kolektivní hry, základní pravidla florbalu atd.) U všech dětí je kladen důraz na správnou koordinaci těla a celkovou sportovní všestrannost.

Florbalový kroužek začíná rozcvičením dětí v podobě různých pohybových her a pomocí základní zjednodušené atletické abecedy. Následuje část tréninku, která je zaměřena na florbalová cvičení, které rozvíjí jednotlivé florbalové dovednosti (pro představu lze uvést například florbalový dribling statický a dynamický, vedení míčku, florbalové slalomy, přihrávky

ve dvojicích apod.). Všechny nácviky se trenér snaží provádět zábavnou formou (např. soutěže ve skupinkách). Jednotlivá cvičení na sebe navazují dle základní florbalové metodiky. Poslední částí tréninku je samotná florbalová hra, při které se děti snaží používat nově naučené dovednosti.

Trenéři rovněž připravují děti na meziškolní florbalové turnaje pro děti ze základních škol, které jsou pro všechny děti odměnou. Hlavní snahou trenérů je, aby byl florbal pro děti především zábavou a aby si vybudovaly kladný vztah ke sportu obecně.

Kroužek je určen dětem od 6 do 12 let (dvě skupiny) a probíhá ve spolupráci s florbalovým klubem Olymp.

2.7. Jóga pro seniory

Cvičení je určeno pro aktivní seniory, kteří chtějí i zůstat fit a cítit se dobře ve svém těle. V rámci kurzu si senioři posílí pánevní dno, zlepší koordinaci a stabilitu, naučí se cviky pro zpomalení osteoporózy, proti bolavým zádům a základy cévní gymnastiky. Cvičení probíhá na podložkách na zemi a se židlemi.

Kurzy organizuje Dobřichovický Domek za podpory města Dobřichovice a Nadace Plné Vědomí.

3. Tanec

3.1. Balet (začátečníci)

Cílem kroužku baletu je seznámit děti se základními baletními technikami, umožnit jim prožít zábavu, radost a potěšení při pohybu a vést je k aktivnímu životnímu stylu.

Náplní kurzu pro začátečníky je především seznámení se základními pozicemi a prvky klasického tance/baletu. V lekcích se klade důraz na správného držení těla, postupné zlepšování fyzické kondice a rozvoj celkové koordinace těla a vnímání prostoru. Náplní výuky baletu jsou taktéž základy taneční gymnastiky, rytmiky, baletní techniky, taneční variace a choreografie, taneční, rytmické a pohybové hry a improvizace. Pro posloupnost v začátcích a prvních baletních krůčcích se technika vyučuje především na zemi, poté u tyče i v prostoru.

Začátečníci se zaměřují na výuku baletních prvků čelem k tyči, baletní průpravu na podlaze a základní „port de bras” na volnosti. V prostoru se vyučuje rytmicko-pohybová výchova. Ta je složena ze základních pohybů, které jsou obohaceny o náročnější prvky, koordinaci těla a orientaci v prostoru. Součástí lekce je výuka jednoduchých základních baletních skoků.

Klade se důraz na samostatnou práci s hudebním doprovodem. Velmi často se k výuce používají tanečně-vzdělávací hry.

3.2. Balet (pokročilí)

Kroužek navazuje na balet pro začátečníky. Náplní lekcí baletu pro pokročilé je výuka již náročnějších baletních pozic i prvků, a to zejména v postavení bokem k tyči. Dále pak děti pokračují cvičením na volnosti, které se zpočátku provádí v nejjednodušší formě, a to čelem neboli en face. Později se prvky a cviky metodicky rozvíjí dále do složitějších forem a nových rytmických členění, a to i v natočení čili épaulement. Součástí lekcí je výuka složitějších obrátů i malých piruet na místě či z místa a také koordinačně náročnějších malých i velkých skoků.

V lekcích se klade důraz na správné držení těla, postupné zlepšování fyzické kondice, plasticity a rozvoj celkové koordinace těla a vnímání prostoru. Náplní výuky baletu jsou taktéž prvky z taneční gymnastiky, rytmiky, baletní techniky, taneční variace a choreografie, taneční, rytmické, pohybové hry a improvizace. Děti rozvíjejí celkové pohybové schopnosti, ale i vnímání a orientaci v hudbě.

Součástí lekce je také nácvik tanečních vazeb a choreografií, které v dětech probouzí tanečnost, scénický projev a rozšiřuje jejich celkový pohybový slovník.

3.3. Show dance a balet se Zrzečkou

Cílem v lekcích show dance a baletu je, aby se dítě vzdělávalo v motorickém učení, naučilo se pohyby, které jsou charakteristické pro show dance a balet, a aby se rozvíjelo po nonverbální stránce. Dále se dítě učí spolupracovat s ostatními, fungovat v týmu a zatančit skupinovou společnou choreografii za doprovodu hudby. Děti si mají osvojit základy v klasického tance, který je tzv. „základním stavebním kamenem“ pro všechny druhy tance.

Vyučovací metodou lektorky je správné uspořádání a předávání učiva tak, aby dítě co nejefektivněji dosáhlo určených cílů v tanečních lekcích. Lektorka vede děti verbálně (slovně popisuje, co je cílem dané lekce, co budou tančit, popíše pohyb, vysvětlí, jak v daný moment pracovat s vlastním tělem). Pokud hraje hudba, verbální metoda se používá pouze zřídka (například při změně pohybu nebo pokud je potřeba provést pohyb v přesně danou dobu v hudbě – tedy častým doplňkem a pomocnou metodikou je i počítání – většinou do osmi, ale to vždy záleží na hudebním taktu). Dále vede lektorka názorně, předvádí daný pohyb. Děti si pak prakticky samy pohyby osvojují.

Děti se ve stylu show dance a baletu různé choreografie – lektorka používá metodu vrstvení, jednotlivé taneční prvky spojuje za sebe a přidává další, než z toho vznikne taneční variace či celá choreografie.

3.4. Street dance se Zrzečkou

Cílem v lekcích street dance je, aby se dítě vzdělávalo v motorickém učení, naučilo se pohyby, které jsou charakteristické pro street dance a aby se rozvíjelo po nonverbální stránce. Dále se děti na kroužku učí spolupracovat s ostatními, fungovat v týmu a zatančit skupinovou společnou choreografii za doprovodu hudby.

Lekce začínají rozcvičením (názornou metodou a nápodobou, lehce verbálně). Následuje zpevnění těla a cvičení rytmu (zde se klade důraz na verbální a názornou metodu, děti zde využijí také metodu praktickou, vytvářejí rytmus podle sebe, bez ukázky lektora, u tohoto cvičení je nezbytná také metoda opakování). Děti se učí a nacvičují technické kroky, různé variace a choreografie (vyžívají se metody verbální, názorná, nápodobu, praktická, opakování, zpomalení i zrychlení). Závěr tréninku je proměnlivý.

3.5. Taneční a pohybová výchova (Taneční studio Dobřichovice)

Předškolní věk

Každá taneční a pohybová aktivita dítěte vychází z přirozeného pohybu, rozvíjí jeho fantazii, hravost a podporuje spontánní radost z pohybu s přihlédnutím na možnosti každého dítěte.

Děti se nenásilnou formou učí správnému držení těla, učí se správné chůzi, běhu, zvládají první taneční kroky (poskok, přísun, cval), rozvíjí se jejich obratnost, koordinace pohybu,

hudební a rytmické cítění, vnímání prostoru, učí se rozvíjet vzájemné vztahy, spolupráci mezi sebou, respektování jeden druhého.

Všechny taneční a pohybové aktivity jsou propojené s hudbou, především s písničkami lidovými a umělými, např. od Pavla Jurkoviče, Petra Ebena a dalších, které se děti učí zpívat a doprovázet na hudební nástroje z Orffova instrumentáře a zároveň je vyjadřují pohybem a tanečním doprovodem. Tím se učí hudbu nejenom poslouchat, ale také interpretovat, cítit, vnímat.

Dále se do hodin zařazují krátké taneční improvizace, které vychází z tématu hodiny a děti se tak nenásilně seznamují s artificiální (klasickou) hudbou.

Nedílnou součástí hodin jsou různé taneční a pohybové hry, využívají se různé pomůcky a náčiní (míče, kroužky, šátky, lana apod.). Témata hodin vždy respektují přirozený roční běh (střídání ročních období) a s tím spojené lidové tradice a svátky.

1. stupeň ZŠ

Tyto hodiny jsou vedeny tak, že ve všem navazují na hodiny taneční a pohybové výchovy z mateřské školy a všechny aktivity se dále rozvíjejí v souladu s přirozeným tělesným i duševním vývojem dítěte.

Děti se učí správnému držení těla ve všech polohách (na místě, z místa, v lehu, sedu, stojí).

Pomocí správné motivace, navození atmosféry, s využitím různých her a pomůcek se tyto znalosti upevňují tak, aby se staly samozřejmostí. Rozvíjí se koordinace pohybu, obratnost, a to jak na místě, tak při pohybu v prostoru. Učí se pohybu v prostoru – chůze, běh, jednoduché taneční kroky – poskok, přísun, cval, dále různé druhy skoků. To vše v souladu s hudebním doprovodem.

Ve všech činnostech se pracuje se vztahy ve skupině, ale i s jednotlivcem jako takovým. Podporuje se a rozvíjí osobnost každého dítěte, ale zároveň se pracuje na jeho spolupráci s ostatními. Využívají se různé motivace, taneční a pohybové hry, zadávají se samostatné úkoly, jak pro jednotlivce, tak pro dvojice, trojice a vícečlenné skupiny. Učitel je při těchto úkolech jako pozorovatel, ale zároveň pomocník při řešení vztahových problémů, které mohou vznikat při společném tvoření. Děti se tak učí zvládat emoce, pracovat s nimi a využívat je při aktivním tvoření a spolupráci.

Všechny aktivity se propojují s hudbou. To je důležité pro navození atmosféry, podpoření taneční myšlenky, fantazie, pro rozvoj hudebního cítění a vnímání. Děti jsou vedeny k tomu, aby se naučily rozeznávat základní rytmy, hudební frázování, hudební výrazové prostředky – dynamiku, rytmus, melodii, barvu zvuku, tempo, kontrast a gradaci. K tomu se využívají kvalitní ukázky z oblasti artificiální hudby přiměřené věku dítěte.

Dále se děti učí doprovázet písničky, které zároveň zpívají, později své taneční improvizace doprovázejí na rytmické nástroje z Orffova instrumentáře a tím se opět aktivně a tvořivě zapojují do hodiny.

Důležitá je také práce s hlasem v jeho různých podobách (ne jenom zpívaných, ale čistě zvukových, emocionálně laděných) a propojení hlasu s pohybem. Na základě taneční improvizace, která by měla být součástí každé hodiny, děti rozvíjí svoji tvořivost, hravost, fantazii, spolupráci a hudební cítění. Naučí se vyjadřovat svoje pocity, nálady a emoce.

2. stupeň ZŠ A SŠ

Taneční pedagogika pro tuto věkovou skupinu vychází a navazuje na předešlé taneční a pohybové zkušenosti. Nadále rozvíjí prostorové cítění a dbá se na rozvoj taneční techniky a na přirozené a nenásilné zapojení techniky do taneční praxe a do improvizace.

Dále se podporuje tvořivost a kreativita každého dítěte, děti jsou vedeny k vlastnímu vyjádření a k vlastní tvorbě. Pedagog pracuje citlivě s každým jedincem, ale i se skupinou, snaží se vytvořit tvůrčí prostředí. Pracuje se s hudbou umělejší jak v hodině, tak při vystoupeních.

3.6. Port de Bras™

Port de Bras™ je aerobní cvičební program vzniklý spojením prvků klasického baletu a moderního tance. V hodinách se se klade důraz na rozvoj stability a koordinace, vzpřímené držení těla, posílení a protažení svalových skupin, to vše při rozšíření pohybových vzorců a budování nových motorických dovedností. Cvičení probíhá v tempu klidné hudby.

Účastnice trénují v tanečním sále před zrcadly napodobováním lektorky. Vizualizací pohybů dochází snadněji ke zpětné vazbě ve vnímání schématu vlastního těla a k rychlejšímu motorickému učení. Jednotlivé choreografie jsou sestavovány od jednodušších prvků ke složitějším.

Lekce probíhá ve třech fázích: úvodní rozcvička, konkrétní choreografie a závěrečné lehké posilování včetně protažení.

Během roku se účastnice seznámí na úvod s teorií, základními principy motorického učení a naučí se několik choreografií. Cílem je zvládnout plynule choreografii dané lekce, případně provedení lekce zcela z paměti bez pomoci lektorky

4. Hudba

4.1. Flétnička pro nejmenší – skupinová výuka

Zobcová flétna je jedním z nejsnáze zvládnutelných hudebních nástrojů vůbec. Tento kroužek je tedy ideální pro všechny, kteří by hru na nějaký nástroj rádi zkusili. Při hře na flétnu budou děti rozvíjet své hudební, rytmické i harmonické citění a osvojí si základní znalosti hudební nauky.

Přínosem hry na flétnu je mimo jiné osvojování správného dýchání. Výuka probíhá zábavnou formou tak, aby se hra na flétnu pro děti stala potěšením, neboť je čeká spousta hezkých písniček i doprovodných rytmických cvičení.

Děti se naučí rozvíjet hudební, rytmické a harmonické citění, základy hry na hudební nástroj, správnému dýchání a také spoustu písniček i doprovodných cvičení. Ve výuce se používají kvalitní učebnice a učební pomůcky přizpůsobené věku dětí.

4.2. Hudební škola Yamaha

Hlavní cílem ucelených hudebních programů Yamaha je snaha probouzet v člověku již od dětství jeho hudební schopnosti a dále je hravou formou rozvíjet.

Robátka (od 4 do 18 měsíců)

Cílem aktivity je nabídnout dětem první elementární seznámení s hudbou, umožnit jim poznat svět hudby prostřednictvím senzomotorických zkušeností a rozvíjet jejich přirozenou zvědavost. Kroužek probíhá za aktivní spoluúčasti rodičů, proto se prohlubuje vztah mezi rodičem a dítětem.

Maskotem tohoto programu je tuleň Robík, který provází děti v prvních fázích jejich hudebního rozvoje. Děti během jednoho roku hudebně objevují svět, který je obklopuje, a učí se mu porozumět. Postupně prožívají příběhy a témata, blízká jejich věku, jako např. „koupání“, „usínání“, „jídlo a pití“, „první zoubky“, „moje řeč“, „narození“...

Vlastní učení probíhá přirozeně a přiměřeně věku dětí, ve spojení s hudbou a hrou na jednoduché hudební nástroje. Jádrem procesu je princip „volného objevování“, které umožňuje dětem za doprovodu hudby objevovat nabízené předměty.

Barevné leporelo s písněmi, básněmi a odbornými komentáři, stejně jako CD s nazpívanými písněmi, slouží rodičům k domácímu opakování hudebních zážitků.

První krůčky k hudbě (od 18 měsíců do 4 let)

Cílem aktivity je rozvoj hudebního citění a vnímání, rozvoj přirozené zvědavosti (předpoklad pro úspěšné zvládnutí procesu učení v pozdějším věku – vývoj nervových spojníc v mozku) a rozvoj v sociální oblasti. Děti si zvykají na pobyt v kolektivu a učí se sociálním vztahům. Díky aktivní účasti rodičů a jejich zapojení do činností je působení na děti cílenější a intenzivnější.

V tomto věku dochází u dětí k velkým pokrokům v jejich vývoji. Děti se učí lépe ovládat svoje tělo, získávají dovednosti v oblasti hrubé a jemné motoriky a roste jejich sebevědomí.

Děti prožívají témata blízká jejich věku, jako například „cestování“, „město a ulice“, „příroda“, „zvířata“, „jídlo a pití“, „moje tělo“... Ke každému tématu je připravena píseň, báseň a pohybová hra. Zpěvem písní, využitím rytmických cvičení, hudebně-pohybových her, příběhů, motorických cvičení a dalšími aktivitami dochází hravou formou k přirozenému zapojení hudby do dětského světa.

Učební materiály představují barevná leporela s písněmi a básněmi a CD s nazpívanými písněmi.

4.3. Flétna – individuální výuka

Cílem individuální výuky hry na flétnu je vést děti k lásce k hudbě a k zájmu o prohlubování znalostí v hudební oblasti. Děti jsou motivovány k pravidelnému cvičení na hudební nástroj a k zodpovědnosti při nácvičce a učení. Při společném hraní s jinými dětmi jsou vedeny ke spolupráci a k respektu.

Obsah individuálních lekcí je přizpůsoben věku, zájmu a dovednostem dítěte. Důraz je kladen především na to, aby měly děti ze hry radost a kroužek je bavil.

Děti se naučí správně držet nástroj a pečovat o něj, také správnému držení těla a dýchání. Děti nacvičují skladby z not i z paměti, výběr skladeb a jejich žánr je přizpůsoben věku a zájmu hráče. Hra na flétnu je doplněna i hudební teorií (noty, pomlky, délka not, stupnice, tempo a další dle věku a zájmu).

Na závěr školního roku mají děti možnost vystoupit na koncertě pro rodiče, učí se tak zvládat trénu z vystoupení na veřejnosti.

Individuální výuka na flétnu je určena i dospělým zájemcům. Pro ně je přizpůsobena na míru podle jejich dosavadních znalostí a zájmu.

4.4. Bicí – individuální výuka

Cílem individuální výuky hry na kytaru je vést děti k lásce k hudbě a k zájmu o prohlubování znalostí v hudební oblasti. Děti jsou motivovány k pravidelnému cvičení na hudební nástroj a

k zodpovědnosti při nácviu a učení. Při společném hraní s jinými dětmi jsou vedeny ke spolupráci a k respektu.

Obsah individuálních lekcí je přizpůsoben věku, zájmu a dovednostem dítěte. Důraz je kladen především na to, aby měly děti ze hry radost a kroužek je bavil, výuka je vedena bez akademického drilu.

Děti se naučí pojmenovat jednotlivé části soupravy bicích nástrojů, sestavit je a naladit. Jsou vedeny k tomu, aby správně seděly a držely paličky/metličky. Výběr skladem je přizpůsoben věku a zájmu žáka, hráči se v průběhu výuky věnují různým stylům. Hra na bici je doplněna i hudební teorií (noty, pomlky, rytmus a další dle zájmu).

Na závěr školního roku mají děti možnost vystoupit na koncertě pro rodiče, učí se tak zvládat trému z vystoupení na veřejnosti.

Individuální výuka na bici je určena i dospělým zájemcům. Pro ně je přizpůsobena na míru podle jejich dosavadních znalostí a zájmu.

4.5. Klavír – individuální výuka

Cílem individuální výuky hry na klavír je vést děti k lásce k hudbě a k prohlubování znalostí v hudební oblasti. Děti jsou motivovány k pravidelnému cvičení na hudební nástroj a k zodpovědnosti při nácviu a učení. Při společném hraní s jinými dětmi jsou vedeny ke spolupráci a k respektu.

Obsah individuálních lekcí je přizpůsoben věku, zájmu a dovednostem dítěte. Důraz je kladen především na to, aby měly děti ze hry radost a kroužek je bavil.

Obsahem hodin je nácviu techniky úhozu a správného držení těla, hra jednou i oběma rukama, souhra, prstové cvičení, transpozice. Děti nacvičují skladby z not i z paměti, výběr skladeb je přizpůsoben věku a zájmu hráče. Hra na klavír je doplněna i hudební teorií (noty, akordy, délka not, stupnice, rytmus a další dle zájmu).

Na závěr školního roku mají děti možnost vystoupit na koncertě pro rodiče, učí se tak zvládat trému z vystoupení na veřejnosti.

Individuální výuka na klavír je určena i dospělým zájemcům. Pro ně je přizpůsobena na míru podle jejich dosavadních znalostí a zájmu.

4.6. Kytara – individuální výuka

Cílem individuální výuky hry na kytaru je vést děti k lásce k hudbě a k zájmu o prohlubování znalostí v hudební oblasti. Děti jsou motivovány k pravidelnému cvičení na hudební nástroj a k zodpovědnosti při nácviu a učení. Při společném hraní s jinými dětmi jsou vedeny ke spolupráci a k respektu.

Obsah individuálních lekcí je přizpůsoben věku, zájmu a dovednostem dítěte. Důraz je kladen především na to, aby měly děti ze hry radost a kroužek je bavil, výuka je vedena bez akademického drilu.

Děti se naučí správně držet nástroj a naladit ho. Nacvičují skladby z not i z paměti, výběr skladeb a jejich žánr je přizpůsoben věku a zájmu hráče. Hrají podle not i podle akordů. Hra na kytaru je doplněna i hudební teorií (noty, akordy, stupnice, rytmus a další dle zájmu).

Na závěr školního roku mají děti možnost vystoupit na koncertě pro rodiče, učí se tak zvládat trému z vystoupení na veřejnosti.

Individuální výuka na kytaru je určena i dospělým zájemcům. Pro ně je přizpůsobena na míru podle jejich dosavadních znalostí a zájmu.

5. Tvoření

5.1. Arteradky

Výtvarné kroužky jsou určeny pro děti všech věkových kategorií, od předškoláků po středoškoláky. Cílem kroužku je podporovat děti v jejich živelném, přirozeném a spontánním výtvarném projevu, pomoci jim nalézat jejich výtvarný jazyk a vlastní výtvarný rukopis. Podstatné je tvoření samo, nikoliv výsledek, neboť dětství je období her, fantazie a objevů. Při společných a skupinových pracích se děti naučí respektu, komunikaci a ohleduplné spolupráci.

Náplní kroužku je seznámení s různými výtvarnými technikami. Výběr technik je přizpůsoben věku účastníků: malba temperou, akvarelem, suchým a olejovým pastelem, lavírovaná malba; kresba tužkou, uhlem, rudkou, tuší; grafika, linoryt, koláž, spreje, prvky keramiky; prostorová tvorba, animace a další techniky dle aktuální inspirace.

Tvorba dětí je vedena nenásilně, aby v dítěti nebyla uhašena jeho svébytná výtvarná řeč. Při hodinách jsou používány také netradiční výtvarné postupy a náměty, výtvarné hry, prvky arteterapie, aby děti uvolnily své zábrany a rozvíjela se jejich spontaneita a byla podpořena jejich sebedůvěra.

Celoroční práce v ateliéru vrcholí výstavou v dobřichovickém zámku. Výstavu obvykle otevírá vernisáž, která se již stala tradiční kulturní akcí. Děti přicházejí s celými rodinami a mohou prezentovat své výtvary.

5.2. Arteradky – keramika

Cílem keramického kroužku není přepis reality, spíše uvolněná tvorba na vlně jedinečnosti jedince a svobody projevu, zprostředkování kontaktu s hlínou a hra s ní.

Hlína se pod dětskýma rukama mění v živou hmotu, která ožívá skrz fantazijní procesy, hmatové vjemy a prostorové vnímání. Není ani tak důležitá podoba hotového výrobku, jako samotný proces tvoření. Prožitkem z formování hmoty se děti zdokonalují v prostorovém vnímání a jsou schopny více ztvárnit svou ideu. Hlína sama o sobě je hmatově velmi příjemná a poskytuje uvolnění všech energií, které se v dětech za celý den nashromáždily.

Děti budou hlínu mačkat, krájet, koulet, válet, lepit, vpichovat, hladit, stříhat a všelijak jinak přetvářet a formovat její tvar. Seznámí se i s technikou točení na hrnčířském kruhu, modelování a samozřejmě i s glazováním a barvením přírodními pigmenty. Děti si osvojí základy celého procesu práce s hlínou, od zpracování a přípravy, tvořivou činnost a finální úpravy pigmenty, vše v souladu s tvůrčí svobodou dítěte.

5.3. Zábavná výtvarka

Kroužek je určen dětem mladšího školního věku. Cílem kroužku je podpořit děti ve výtvarné tvorbě, nabídnout jim místo pro relaxaci a zabavení se kreativní formou.

Obsahem kroužku je široká škála výtvarných technik – malba, kresba, práce s papírem, modelování, upcyclace. Výtvarná práce dává dětem možnost rozvíjet fantazii a kreativní

tvorbu. Za vhodného počasí chodí děti tvořit i do přírody, učí se tak ohleduplně využívat přírodní materiály.

Díky společné práci ve skupině se děti učí respektu, ohleduplné komunikaci, úctě k práci ostatních.

5.4. Šití

Kroužek šití je určen pro žáky druhého stupně.

Cílem kroužku je, aby se žáci naučili základní techniky ručního šití i šití na šicím stroji. Žáci jsou motivováni ke tvorbě vlastních návrhů a ke kreativnímu trávení volného času.

Obsahem kroužku jsou základní dovednosti ručního šití i obsluha šicího stroje. Děti se naučí vybrat vhodný stříh, správně stříhnout látku, entlovat, stehovat. Děti budou jako první výrobek šít jednoduchou kabelku, poté budou šít i oblečení. Náročnost stříhu bude volena podle dovedností a schopností účastníků.

5.5. Ateliér pro seniory

Cílem ateliéru je poskytnout prostor kreativním seniorkám a seniorům pro pravidelná setkání, při kterých mohou objevovat a rozvíjet svou tvořivost a věnovat se tomu, co je těší. Náplní schůzek je výtvarná činnost podle vlastní fantazie a chuti, technikou je především malba a kresba suchým pastelem, tužkou či uhlím. Společná práce přináší inspiraci výtvořů ostatních účastníků a možnost rozhovoru nejen o tvorbě a umění.

6. Lego a věda

6.1. Bricks4Kidz®

Heslem kroužků Bricks 4 Kidz® je We Learn (učíme se), We Build (stavíme), We Play (hrajeme si). Učíme se – v průběhu lekce lektor prezentuje dané téma, stavíme – děti stavějí model určený pro dané téma, krok za krokem podle návodu a hrajeme si – děti rozvíjejí svou kreativitu, upravují model podle vlastní fantazie a hrají si s ním.

K postavení modelu se používá sada Bricks 4 Kidz®, která je založena na stavebnici LEGO Technic®. Každý týden pracují žáci na novém projektu, jednotlivé modely jsou řazeny do tematických okruhů (např. stroje, stavby, zvířata, dopravní prostředky, přírodní katastrofy, zákony fyziky, poznávání vesmíru), umožňují žákům osahat si základní principy fungování přístrojů a objevovat základní fyzikální zákony.

Během práce na projektu žáci pracují samostatně nebo ve dvojicích a rozvíjejí své schopnosti komunikace a spolupráce. Po dokončení modelu stráví děti zbytek hodiny upravováním svých modelů a porovnáváním výsledků. Děti v kurzu rozvíjí svou kreativitu, fantazii i zručnost a zároveň se seznamují s principy fungování jednoduchých strojů. Kroužek je určen dětem mladšího školního věku.

6.2. Bricks4Kidz® Robotika WeDo 2.0

Kroužek navazuje na základní kroužek B4K a propojuje vědu, technologii, strojírenství a matematiku (vzdělávání STEM).

K postavení modelu se používá sada Bricks 4 Kidz®, která je založena na stavebnici LEGO Technic® a je doplněna o programovací jednotku Smart hub LEGO® WeDo 2.0®, motor, senzor náklonu a pohybu.

Program kurzu je navržen tak, aby dětem názorně představil robotiku a naučil je základním principům kódování. Součástí výuky je i seznámení dětí se základy práce s tabletem. Účastníci pracují samostatně nebo ve dvojicích. Cílem kurzu je naučit děti stavět podle předložených plánů, aby si osvojily konstrukční dovednosti a dokázaly samostatně sestavit funkční modely podle vlastního projektu.

Po sestavení děti propojí svůj model přes Bluetooth s tabletem a pomocí jednoduchého softwaru připraví program, který jim umožní uvést sestavené modely do pohybu a naprogramovat jejich činnost. Rozšířené možnosti programování dětem zajistí zapojení senzorů. Kromě technických dovedností tak děti během programování rozvíjí i logické myšlení a schopnost algoritmizovat. Děti jsou vedeny ke schopnosti spolupráce a hledání řešení problémů v týmu.

6.3. Bricks4Kidz – Robotika s LEGO® MINDSTORMS® EV3

Kroužek navazuje na B4K Robotika WEDO, je určen dětem, které zvládly základy programování. Kroužek propojuje vědu, technologii, strojírenství a matematiku (vzdělávání STEM).

K postavení modelu se používá sada LEGO® MINDSTORMS® EV3, včetně senzorů, které umožní pokročilé možnosti ovládání sestavených modelů. Součástí výuky je seznámení se základy práce na PC.

Jednotlivé lekce jsou sestaveny tak, aby děti provedly základy robotiky a dovedly je až k pokročilým konstrukcím a pokročilým funkcím programování. Během práce na projektu žáci pracují samostatně nebo ve dvojicích a rozvíjejí tím své schopnosti komunikace a spolupráce.

Po dokončení modelu mají děti možnost upravovat své modely a prezentovat výsledky své práce. Děti v kurzu rozvíjí svou kreativitu, fantazii i zručnost a zároveň se učí další poznatky z mechaniky a principy fungování jednoduchých strojů.

Cílem kurzu je, aby si děti osvojily znalosti, které jim umožní roboty samostatně navrhnout, sestavit i naprogramovat. Kromě technických dovedností tak děti během programování rozvíjí i logické myšlení a schopnost algoritmizovat. Děti jsou vedeny ke schopnosti spolupráce a hledání řešení problémů v týmu.

6.4. Programování

Kurz je určen pro úplné děti od 9 do 14 let, začátečníky nebo mírně pokročilé. Děti se seznámí se základy imperativního programování v programovacím jazyce Python, seznámí se se základy tvorby jednoduchých programů a her. Dále se seznámí se základy tvorby webových stránek v jazyce HTML, případně PHP a Javascriptu. Na základě získaných znalostí si vytvoří představu, jak počítače a programování fungují. Účastníci pracují ve skupině s maximálně možným individuálním přístupem. Rozvíjí si logické myšlení a schopnost algoritmizovat. Děti jsou vedeny ke schopnosti spolupráce a hledání řešení problémů v týmu.

6.5. Věda hrou

Kurz je určen pro žáky prvního stupně (od 2. do 5. třídy). Děti se v kroužku hravou a zábavnou formou seznámí s taji vědních oborů (fyzika, chemie, astronomie, přírodopis). Postaví si ekologický automobil, fungující model trávicí soustavy, zjistí, jak vznikají mapy nebo proniknou do tajemství stavby periskopu. Každý týden se děti seznámí s novým námětem. Žáci v kroužku provádějí různé experimenty zabývající se například magnetismem, vulkanismem, mechanickou energií, vlastnostmi kapalin, plynů a pevných látek a mnoha jinými jevy kolem nás.

Experimenty jsou navrženy pro žáky prvního stupně, nejsou tedy nebezpečné, ani složité. Při experimentech se používají běžně dostupné materiály.

7. Jazyky

7.1. Angličtina hrou a písničkou

Angličtina hrou a písničkou je určena dětem mladšího školního věku (1. stupeň). Cílem skupinových lekcí je, aby si děti osvojily a procvičily základní slovní zásobu a gramatiku, získaly kladný vztah k angličtině, měly chuť do učení a nebály se mluvit a používat angličtinu v různých situacích.

Obsahem hodin jsou interaktivní cvičení, písničky říkanky a herní a drobné pohybové aktivity. Děti procvičují všechny dovednosti – čtení, psaní, mluvení i poslech. Výuka je přizpůsobena věku a potřebám dětí.

7.2. Angličtina – individuální výuka

Cílem individuálních lekcí angličtiny je vést děti ke zvědavosti a prohlubování vědomostí z oblasti anglického jazyka a anglo-amerických reálií. Děti jsou vedeny ke spolupráci, vyjadřování se, komunikaci v cizím jazyce a k pravidelné přípravě a zodpovědnosti. Děti jsou motivovány k co nejčastějšímu užívání angličtiny (např. poslechem písniček nebo sledováním filmů, příp. komunikací s cizinci) a je jim zdůrazňována důležitost znalosti cizích jazyků.

Metody výuky jsou přizpůsobeny věku a potřebám dítěte. U mladších dětí se více využívají jednoduché hry, pohádky, scénky, opakování frází, slovíček, starší děti více pracují s textem. Důraz je kladen na rozvoj všech řečových dovedností – čtení, psaní, poslech a mluvení.

Témata lekcí jsou volena dle zájmu a věku dětí a dle jejich potřeb (např. pomoc s látkou, která jim činí problém ve škole). V případě zájmu je součástí výuky i příprava na jazykovou zkoušku nebo na přijímací zkoušky v angličtině.

Individuální lekce angličtiny jsou určeny pro děti i dospělé.

7.3. Němčina – individuální výuka

Cílem individuálních lekcí němčiny je vést děti ke zvědavosti a prohlubování vědomostí z oblasti německého jazyka a reálií německy mluvících zemí. Děti jsou vedeny ke spolupráci, vyjadřování se, komunikaci v cizím jazyce a k pravidelné přípravě a zodpovědnosti. Děti jsou motivovány k co nejčastějšímu užívání němčiny (např. poslechem písniček nebo sledováním filmů, příp. komunikací s cizinci) a je jim zdůrazňována důležitost znalosti cizích jazyků.

Metody výuky jsou přizpůsobeny věku a potřebám dítěte. U mladších dětí se více využívají jednoduché hry, pohádky, scénky, opakování frází, slovíček, starší děti více pracují s textem. Důraz je kladen na rozvoj všech řečových dovedností – čtení, psaní, poslech a mluvení.

Témata lekcí jsou volena dle zájmu a věku dětí a dle jejich potřeb (např. pomoc s látkou, která jim činí problém ve škole). V případě zájmu je součástí výuky i příprava na jazykovou zkoušku.

Individuální lekce němčiny jsou určeny pro děti i dospělé.

7.4. Španělština – individuální výuka

Individuální lekce španělštiny jsou určeny pro dospělé začátečníky. Cílem je seznámit účastníky se základní slovní zásobou a gramatikou jazyka. Výuka je vedena komunikační metodou, důraz je kladen na rozvoj všech řečových dovedností – čtení, psaní, poslech a mluvení.

Témata lekcí jsou volena dle zájmu účastníků.

7.5. Čeština pro Ukrajince

Kurz je určen pro Ukrajince, kteří uprchli před válkou. Mají velkou motivaci naučit se česky, aby zde mohli žít a pracovat.

Účastníci se seznámí se základní gramatikou a slovní zásobou českého jazyka, aby se dokázali dorozumět v různých životních situacích. Náplň jednotlivých lekcí je trénink všech řečových dovedností: psaní, čtení, mluvení a poslechu. Výuka probíhá bez zprostředkujícího jazyka na základě učebnice Čeština expres a doplňkových materiálů. Účastníci se také seznámí s českými reáliemi a bude jim nabídnuta pomoc, jak si jazykově poradit se životními situacemi v cizí zemi.

8. Vzdělání

8.1. Příprava na přijímací zkoušky z českého jazyka a z matematiky

Přípravné kurzy jsou určeny pro žáky 5., 7. a 9. třídy. Kurzy probíhají zvláště pro každou třídu ve skupince max. 12 žáků. Cílem kurzu je zopakovat učivo potřebné pro úspěšné složení zkoušky a detailně se seznámit s testy Cermat.

Náplň kurzů vychází z dokumentu Specifikace požadavků k jednotné přijímací zkoušce, jehož aktuální verze je každoročně zveřejněna na webu prijimacky.cermat.cz.

Český jazyk: porozumění textu; komunikační a slohová výchova; pravidla českého pravopisu; slovní zásoba, tvoření slov; skladba; tvarosloví; literární výchova.

Matematika: číslo a početní operace; závislosti, vztahy a práce s daty; geometrie v rovině a v prostoru; nadstandardní aplikační úlohy a problémy.

Požadované vědomosti a dovednosti jsou procvičovány na testech Cermat, žáci se tak seznámí s jejich strukturou a se způsobem, jak vyplňovat záznamový arch. Naučí se různé strategie, jak efektivně řešit testové úlohy. Dále žáci dostanou informace o průběhu, organizaci a podmínkách přijímacích zkoušek.

Během kurzu jsou žáci vedeni k samostatnosti a zodpovědnému přístupu k přípravě na zkoušku. Dostanou tipy na domácí přípravu (jak se efektivně učit, jaké zdroje využívat, jak si sestavit časový plán přípravy).

8.2. Feuersteinův instrumentální program (FIE)

FIE je mezinárodně rozšířená metoda, která přináší vynikající výsledky v rozvíjení schopnosti učit se a ve zvyšování kritického myšlení, upevňuje sebedůvěru, odstraňuje impulzivitu a strach z chyby, rozvíjí vyjadřování a respektování jiného názoru.

Metoda FIE se také používá jako nápravný program pro žáky se speciálními vzdělávacími potřebami, které mohou vyplývat z poruch pozornosti, hyperaktivity, potíží s pamětí, orientace v prostoru, neurologických obtíží a poranění mozku.

Využívá se práce s jednotlivými instrumenty, které jsou vždy zaměřeny na rozvoj určité oblasti: rozvoj kognitivních funkcí a učebního potenciálu; komunikační schopnosti – rozvoj a obohacování slovní zásoby, přesné a výstižné vyjadřování myšlenek; potlačování impulzivity, kontrola chování; rozvoj kritického myšlení; obohacování se zkušeností ostatních – sdílení, naslouchání, spolupráce, sounáležitost, empatie, tolerance k individuálním rozdílům, vzájemné respektování, vnímání vztahů; organizace a plánování – krokování, vytváření strategií, systematická práce, pečlivost; flexibilita v měnících se situacích; vnitřní motivace, rozvoj aktivního učení, pozitivní sebepojetí, pocit kompetence, optimistický postoj.

Kurz je veden individuálně, nebo ve dvojicích. Řada Standard je určena populaci od 8 let do dospělosti. Řada Basic je určena dětem předškolního věku, respektive dětem od 3 do 7 let a osobám s nedostatečnými kognitivními schopnostmi.

8.3. Hrátky s tužkou a se slovíčky

Kurz je určen především pro žáky z 1. a 2. třídy a děti se speciálními vzdělávacími potřebami.

Cílem kurzu je rozvíjet zrakové vnímání (stejně a odlišné, tvar a velikost), prostorovou orientaci (před a nad, levá a pravá), vnímání posloupnosti (první a poslední, včera a zítra, dřív a později), matematické představy (celek a část, víc a míň), sluchové vnímání (rytmus, rým), komunikaci (otázka a odpověď, slovní zásoba) a grafomotoriku (úchop tužky, vedení čáry). Výuka je vedena hravou a zábavnou formou.

8.4. Kroužek deskových her

Cílem kroužku je vytvořit prostředí, ve kterém by se mladí hráči deskových her mohli scházet a poznávat nové společenské hry. Děti se pomocí her se naučí komunikovat, plánovat a improvizovat, počítat, spolupracovat, kombinovat, ale také nést důsledky svých rozhodnutí, respekt k spoluhráčům a zvládat výhry i prohry.

Délka kroužku je stanovena tak aby bylo možné hrát i složitější strategické hry. Hrají se moderní karetní i deskové hry, výběr hry je přizpůsoben věku hráčů a jejich počtu. Během kroužku je možné hrát i více her paralelně. Kroužek je vhodný pro děti od 9 let.

9. Tábory

Příměstské tábory se konají zpravidla v době letních prázdnin v červenci a v srpnu. Tábor trvá zpravidla 5 dnů, 8-9 hodin denně. Účastníci mají zázemí v budově SVČ a mohou podnikat výlety mimo SVČ. Táborové aktivity mohou probíhat i v jiných prostorech (např. bazén, tělocvična apod.).

Tábory jsou zaměřeny výtvarně, sportovně, hudebně, turisticky nebo na plavání, Lego či deskové hry.

V Dobřichovicích, dne 1. 12. 2022



Ing. Radka Alexy, Ph.D.

ředitelka

Středisko volného času
Dobřichovický domek
IČO: 04626478
5. května 12, 252 29 Dobřichovice

