

## **PĚVECKÝ SBOR SEDMIHLÁSEK (školní kroužek)**

Pěvecký kroužek, který vede paní Vanda Kadeřábková má dlouhou tradici v naší škole. Pravidelně pořádá zajímavé koncerty pro rodiče a veřejnost, kde se snoubí klasické i modernější hudební žánry. Koncerty obohacují i další naši žáci, kteří se učí na různé hudební nástroje. V letošním roce paní lektorka plánuje s dětmi uspořádat jednu na podzim a jednu na jaře víkendové minisoustředění, aby se sezpívaly naše děti se strančickými a s klavírním doprovodem, což významně napomůže kvalitě sboru.

---

## **ZÁBAVNÁ LOGIKA A DESKOVÉ HRY (školní kroužek)**

Projekt, který je hrazen z dotace, a proto je zdarma. Zábavná logika a deskové hry mají za úkol rozvíjet osvojování postupů logického myšlení. Nabídneme cvičení na srovnávání, orientaci, předvídání, kombinaci, řazení, dedukci, transformaci, abstrakci atd. Jednotlivé úkoly budou zadávány tak, aby se při jejich řešení měnil způsob uvažování. Děti si osvojují postupy, se kterými se budou setkávat v oblasti matematiky a informatiky.

---

## **ATLETIKA PRO ŠKOLÁKY (školní kroužek)**

Kroužek vede paní Vanda Kadeřábková, sama dlouhodobě sportuje - běhá a účastní se různých běžeckých soutěží. Hlavním úkolem je vytvoření pozitivního vztahu dětí k pravidelnému sportování. Osvědčenými metodami a kvalitní koncepcí posouváme děti od spontánního pohybu pomalu ke sportu a sportovní přípravě. Atletika se tak stává součástí jejich dospívání, děti se zdokonalují v přirozených pohybových aktivitách a postupně si osvojují nové pohybové dovednosti. Naše atletika postupně formuje vlastnosti osobnosti mladých sportovců, od rozvoje koncentrace a posílení vůle, až po kolektivní cítění a smysl pro spolupráci.

---

## **JUDO (externí kroužek)**

Tento kroužek zajišťují trenéři z JUDO PRO DĚTI – [www.judoprodeti.cz](http://www.judoprodeti.cz). A proč dát Vaše dítě na judo - podporuje všeobecný rozvoj dítěte, bylo organizací UNESCO doporučeno jako nejvhodnější sport pro děti, učí děti vzájemnému respektu a sebeovládání, harmonicky se během tréninku doplňuje složka fyzická a výchovná, učí děti trpělivosti a bojovnosti, děti se naučí vítězit i přijímat prohru a naučí se úctě k soupeři.

---

## **MODERNÍ TANEC „BUNNY DANCE“ (externí kroužek)**

Zde se děti naučí vnímat rytmus, vyzkouší si několik základních tanečních kroků, které děti využijí v každém budoucím tanečním stylu. Budou tančit týmově, a přesvědčí se o tom, že skutečnou radost z tance může zažít opravdu každý. <https://www.facebook.com/pg/bunny.dance>

Lektorka Terka se drží hesla: „Na počátku života byl pohyb“ a proto se snažím naučit děti radosti z tance a cítění hudby, aby se později mohly rozvíjet v každé taneční disciplíně. Nejhezčí pohyb je ten přirozený, proto dbám na metody, ve kterých se i daná taneční pravidla stanou zábavou.

---

## **LEGO KROUŽEK BRICKS 4 KIDZ (externí kroužek)**

„Ve vzdělávacím kroužku Bricks 4 Kidz® děti staví z kostek LEGO® každou hodinu jiný motorizovaný model, a to podle speciálních plánů vytvořených inženýry a architektky z celého světa. Zábavnou formou se žáci dozvídají nové a zajímavé poznatky z oblasti přírodních věd, technologií, matematiky, stavitelství a architektury.

Při stavění modelů přírodních sil, dopravních prostředků, vesmírných lodí nebo zvířat děti lépe porozumí a pochopí i složité věci, které později využijí nejen ve škole, ale také v životě. Kroužek je vhodný pro děti z 1. - 5 tříd. Přihlašování a více informací naleznete na [www.bricks4kidz.cz/prahajih/](http://www.bricks4kidz.cz/prahajih/).

---

## **LESNÍ DRUŽINA (externí kroužek)**

Jednou týdně strávíme odpoledne venku v přírodě s partou dětí v doprovodu jednoho dospělého. Mužete se těšit na (ne)obyčejná dobrodružství, lezení na stromy, pozorování ptáků, stavění přehrad v potoce, budování skrýší z větví, rozdělávání ohně, vyřezávání a mnoho dalšího. Přihlašování a více informací naleznete na [www.lesniklubpraminek.cz](http://www.lesniklubpraminek.cz)

---

## **ELEKTRO KROUŽEK (školní kroužek)**

Kroužek zaměřený na elektroniku, orientaci ve schématických značkách, stavbu i prozkoumání jednoduchých elektronických přístrojů a aparátů. Na odborné otázky dětí se bude snažit odpovědět lektor pan Petr Štěpánek.

---

## **JÓGA PRO DĚTI (školní kroužek)**

V rámci praktikování jógy se děti učí odpočívat, což jim může napomoci k lepší koncentraci a také zvládnání stresových situací. Jóga by dětem měla pomoci lépe vnímat své tělo a respektovat sebe i své okolí v nesoutěživém prostředí. Živé děti zklidní, málo aktivní by naopak měla povzbudit k činnosti, u dětí rozvíjí fantazii a pomáhá budovat sebedůvěru. Lektorkou je naše milá paní ředitelka Pavla Žižková.

---

## **KROUŽEK VÝTVARNÉ VÝCHOVY (školní kroužek)**

Výtvarný kroužek je otevřen každému se zájmem o „výtvarno“. Účastnit se může úplně každý, bez rozdílu výtvarných zkušeností, znalostí nebo schopností. Během školního roku se děti seznámí s různými výtvarnými technikami. Lektorem je pan Petr Hůla, který je profesorem VV na gymnáziu.

Na tento kroužek je nutné přinést si po dohodě s lektorem vlastní výtvarné pomůcky.

---

### **FLORBAL pro žáky z 1. – 4. tříd (školní kroužek)**

Florbal je týmový sport, který je ideální pro všechny soutěživé děti. Nejenom, že si díky němu zlepší svou fyzickou kondici, budou rozvíjet rychlost a vybijí přebytečnou energii, ale zároveň zábavnou formou vyplní svůj volný čas. V kolektivu přátel se děti naučí týmovému chování při hře a zároveň využít herní strategie k poražení protihráčů. Děti se také učí základnímu postoji, správnému držení hokejky nebo různým herním strategiím. Lektorem florbalu je pan Jakub Šolta.

Pro tento kroužek je nezbytná vlastní florbalová hokejka, florbalový míček, sportovní oblečení a sálová obuv.

---

### **KROUŽEK ANGLICKÉ KONVERZACE (externí kroužek)**

Cílem Mr. Vishal Murali je především zábavné učení angličtiny pomocí písni a her. Jedná se o lektora, který má letitou zkušenost učení angličtiny mladších dětí. Momentálně bydlí v Praze, takže má i malou slovní zásobu českého jazyka – v případě nouze 😊. Mr. Vishal je Ind, který absolvoval veškeré studium v Británii, takže má velmi srozumitelnou britskou angličtinu. Děti budou mít možnost dozvědět se různé zajímavé informace nejen o Indii, Británii, ale hlavně získat schopnost porozumět a ztratit ostych komunikovat.

---

### **TAEKWONDO (externí kroužek)**

Taekwondo může cvičit každý, muži i ženy, děti i senioři. Fyzická síla, váha nebo stavba těla nehrají roli. Trénink lze individuálně přizpůsobit. Ať už se chcete naučit účinně bránit, nebo vyhrávat medaile na soutěžích, nebo cvičit jen „rekreačně“ pro udržení dobré kondice, je taekwondo nejlepší volba. Více info na <http://taekwondo-stranice.cz/>

---

### **TVOŘIVÝ KROUŽEK (externí kroužek)**

Kroužek je určen pro všechny tvořivé dušičky a ručičky. Pod vedením paní Jany Galuščákové budou děti tvořit výrobky z různých materiálů: pěnovky, fimo hmoty, korálků, drátků, barevných čtvrtek, akrylových barev a spousty dalších materiálů. Více informací na <https://www.skimia.cz/>

---

### **FLORBAL pro žáky z 5.-8. tříd (externí kroužek)**

Rozvoj herních činností jednotlivce  
Nácvik herních kombinací a systémů  
Rozvoj obratnosti a taktického myšlení  
Zlepšení fyzické zdatnosti

**Zájemci se hlásí na email: [lukas.faltys@skolasvetice.cz](mailto:lukas.faltys@skolasvetice.cz)**

Pro tento kroužek je nezbytná vlastní florbalová hokejka, florbalový míček, sportovní oblečení a sálová obuv.

---

## **KRUHOVÝ TRÉNINK (i pro dospělé)**

Cvičení rozvíjí silově-vytrvalostní schopnosti, obratnost a motoriku.

Cílem cvičení je rozvoj pohybové všestrannosti, osvojení si základním pohybových dovedností, naučit se správného dýchání, držení těla a zlepšení fyzické zdatnosti.

Organizace: 3 x 12-15 stanovišť (cviků), interval zátěže 30s, interval odpočinku 10s. Cvičenec cvičí podle svých fyzických možností. Doba zátěže je pouze doporučené nikoli nakázaná. Instruktor dohlíží na správnou techniku provedení cviku a opravuje.

Obsahem cvičení jsou prvky z atletiky (běh, skoky, vrhy), gymnastiky (kliky, shyby, dipy, přednosy, lavičky, velké a malé míče), funkční prvky (balanční cviky, bosu).

Cvičení vhodné i pro začátečníky.

**Zájemci se hlásí na email: [lukas.faltys@skolasvetice.cz](mailto:lukas.faltys@skolasvetice.cz)**

---

## **CROSS TRÉNINK (i pro dospělé)**

Cvičení rozvíjí silově-vytrvalostní schopnosti, obratnost a motoriku.

Cílem cvičení je rozvoj pohybové všestrannosti, osvojení si základním pohybových dovedností, naučit se správného dýchání, držení těla a zlepšení fyzické zdatnosti.

Jedná se o soutěžní formu cvičení. Na začátku tréninku jsou na tabuli vypsány určité cviky s určitým počtem opakování. Trénink může mít 2 soutěžní formy:

- 1) předepsaný počet cviků splnit v co možná nejkratším časovém limitu
- 2) v předepsaném časovém limitu udělat co nejvíce opakování předepsaných cviků

Cvičenec si sám určuje, kdy odpočívá, pije, cvičí. Instruktor dohlíží na správnou techniku provedení cviku a opravuje.

Obsahem cvičení jsou prvky z atletiky (běh, skoky, vrhy), gymnastiky (kliky, shyby, dipy, přednosy, lavičky, velké a malé míče), funkční prvky (balanční cviky, bosu).

Cvičení vhodné pro lehce pokročilé cvičence.

**Zájemci se hlásí na email: [lukas.faltys@skolasvetice.cz](mailto:lukas.faltys@skolasvetice.cz)**

---

## **BASKETBAL pro žáky z 5.-8. tříd (externí kroužek)**

Rozvoj herních činností jednotlivce  
Nácvik herních kombinací a systémů  
Rozvoj obratnosti a taktického myšlení  
Zlepšení fyzické zdatnosti

**Zájemci se hlásí na email: [lukas.faltys@skolasvetice.cz](mailto:lukas.faltys@skolasvetice.cz)**