



LABYRINT

STŘEDISKO VOLNÉHO ČASU,
VZDĚLÁVÁNÍ A SLUŽEB

ŠKOLNÍ VZDĚLÁVACÍ PROGRAM

LABYRINTU - STŘEDISKA VOLNÉHO ČASU,
VZDĚLÁVÁNÍ A SLUŽEB Kladno

PRO ŠKOLNÍ ROK

2025 - 2026

V Kladně dne 11. 6. 2025

Zpracoval: Lucie Peštová, ředitelka

na základě podkladů pedagogických pracovníků ŠVČ

Obsah

Identifikační údaje	1
Charakteristika zařízení	2
Provozní charakteristika:.....	2
Typické formy činností:	2
Priority činnosti SVČ:.....	2
Účastníci zájmového vzdělávání:	3
Konkrétní cíle vzdělávání	4
Délka a časový plán vzdělávání, podmínky ukončování vzdělávání	7
Formy zájmového vzdělávání.....	7
Doplňkové činnosti.....	8
Obsah vzdělávání.....	8
Podmínky pro vzdělávání žáků se speciálními vzdělávacími potřebami	8
Popis materiálních podmínek	9
Popis personálních podmínek	9
Popis ekonomických podmínek	10
Popis podmínek bezpečnosti práce a ochrany zdraví	11
Prevence rizik, sociálně patologických jevů a ochrana zdraví účastníků	11
Zveřejnění školního vzdělávacího programu	12
1 ZÚ Věda a technika:.....	13
1.1 Genealogie - pátrání po předcích	13
1.2 Legorobotika 1, 2, 3, 4	14
1.3 Pokusy a experimenty 1	15
1.4 Pokusy a experimenty 2	15
2 ZÚ Multimédia	17
2.1 Novináři	17
2.2 Umělá inteligence pro začátečníky	18
3 ZÚ Divadlo.....	20
3.1 Divadelní kroužek a Dramat'áček	20
4 ZÚ Hudba	22

4.1	Flétny 1	22
4.2	Flétny 2.....	23
4.3	Hudební školička s flétnou.....	25
4.4	Hudební školička s klavírem	26
4.5	Klavír 1, 2	28
4.6	Kytara 1, 2, 3	29
4.7	Populární zpěv 1, 2.....	31
4.8	Bubnování - začátečníci	32
4.9	Muzikálový workshop.....	34
5	ZÚ Jazyky.....	36
5.1	Angličtina předškoláci	36
5.2	Angličtina začátečníci	36
5.3	Angličtina – konverzace 1, 2, 3	37
5.4	Angličtina – senioři.....	38
5.5	Španělština.....	39
5.6	WOW English 1	40
5.7	WOW English 2	41
6	ZÚ Keramika	43
6.1	Keramika MŠ	43
6.2	Keramika předškoláci a mladší školáči	44
6.3	Keramika - začátečníci	45
6.4	Keramika školáci	46
6.5	Keramika – dospělí, keramika Samk	47
6.6	Keramika – dospělí a děti od 3 let, NeROKe	48
7	ZÚ Modelářství	50
7.1	Letecký modelář	50
7.2	Plastikový modelář 1, 2.....	51
8	ZÚ Multimédia	53

8.1	Youtubering	53
8.2	Minecraft multiplayer	54
8.3	Roblox	55
8.4	Brawl Stars	56
8.5	Digitální fotografie.....	57
8.6	Digitální fotografie Samk.....	59
8.7	Fortnite	60
8.8	Minecraft.....	61
8.9	Programování	62
9	ZÚ Příprava MŠ ZŠ SŠ VŠ.....	64
9.1	Logohrátky	64
10	ZÚ Rukodělné činnosti	66
10.1	Kreativní módní návrhářka.....	66
11	Karetní – stolní hry	68
11.1	Šachy.....	68
11.2	Bridž	69
12	ZÚ Vaření.....	71
12.1	Kuchtiček.....	71
12.2	Kuchtík.....	71
13	ZÚ Chovatelství, příroda	73
13.1	Zahradníci.....	73
13.2	Chovatelský kroužek 1, 2, 3.....	74
13.3	Mladý přírodovědec	75
14	ZÚ Turistika.....	77
14.1	Turistická skupina Spirála.....	77
15	ZÚ Sport.....	79
15.1	Airsoft	79
15.2	Basketbal 1	80

15.3	Basketbal 2.....	81
15.4	Bowling.....	83
15.5	Fotbálek.....	85
15.6	Hokejbal.....	87
15.7	Malé cvičky.....	89
15.8	Sportovní desetiboj pro ZŠ Hostouň.....	91
15.9	Sportovní míčový mix.....	92
15.10	Střelba ze vzduchovky.....	94
15.11	Všestranné pohybové hrátky.....	95
15.12	Všestranný pohybový mix.....	97
15.13	NERF.....	99
15.14	Lukostřelba.....	100
15.15	In-line 1.....	102
15.16	In-line 2.....	103
15.17	Cestovatel.....	104
15.18	Rozhýbejme školy s Labyrintem.....	106
15.19	Aerobic.....	107
15.20	Atletická příprava.....	108
15.21	Atletika 1.....	110
15.22	Atletika 2, 3.....	111
15.23	Sportovní hry pro nejmladší.....	113
15.24	Sportovní hry.....	114
15.25	Florbal mladší.....	115
15.26	Florbal starší.....	117
15.27	Florbalová minipříprava.....	119
15.28	Miniházená.....	121
15.29	Házená.....	123
15.30	Badminton 1.....	125
15.31	Badminton 2.....	126

15.32	Sportovní desetiboj pro ZŠ	127
15.33	Sebeobrana	128
15.34	Sport'áček	129
15.35	Sport'áci	130
15.36	Zumbička	132
15.37	Malé cvičky	133
15.38	Hobby horsing	134
15.39	Stolní tenis - začátečníci	137
15.40	Stolní tenis pokročilí	138
15.41	Volejbal	140
15.42	Volejbal s ringem	141
16	Jezdecké kroužky	143
16.1	Jezdectví	143
16.2	Jezdecká školička	144
17	ZÚ Tanec	147
17.1	Baby dance	147
17.2	Taneční mix	148
18	ZÚ Výtvarné činnosti	150
18.1	Barvínek	150
18.2	Tvořilci 1	151
18.3	Tvořilci 2	152
18.4	Tvořilci 3	153
18.5	Malování a tvoření	154
18.6	Tvořivá dílna	155
18.7	Paleta	157
18.8	Paleta 2	158
18.9	Malování pro radost	159
18.10	Malba pro začátečníky a pokročilé	160
18.11	Tvoření pro rodiče s dětmi	162

18.12	Tvoření pro radost Samk	163
19	ZÚ Ostatní.....	165
19.1	Práce s uměleckými talenty	165
19.2	Otevřený klub	166
19.3	Dopravní výchova.....	166

Identifikační údaje

Název organizace: **Labyrint – středisko volného času, vzdělávání a služeb Kladno, Arbesova 1187**

Adresa: **Arbesova 1187, 272 01 Kladno**

Zřizovatel: **Středočeský kraj se sídlem Zborovská 11, 150 21 Praha 5**

IČ: **00 873 195**

IZO ředitelství: **102 814 597**

Kontakty:

Telefon: 724 158 660

E-mail: labyrint@labyrint-svc.cz

www stránky: www.labyrint-svc.cz

FB: <https://www.facebook.com/LabyrintKladno/>

Ředitelka: Lucie Peštová

E-mail: lucie.pestova@labyrint-svc.cz

Datum zařazení do rejstříku škol a školských zařízení: **1. 1. 2005**

Součásti zařízení:

Labyrint klub Spirála

Adresa: Litevská 2720, 272 01 Kladno

Telefon: 604 115 938

Turistická základna Labyrintu

Adresa: M. Pávla 723, 273 06 Libušín

Telefon: 601 369 393

Labyrint – středisko volného času, vzdělávání a služeb Kladno zpracovává osobní údaje v souladu s obecně závaznými právními předpisy, zejména Nařízením Evropského parlamentu a Rady č. 2016/679 ze dne 27. 4. 2016 o ochraně fyzických osob v souvislosti se zpracováním osobních údajů a o volném pohybu těchto údajů a o zrušení směrnice 95/46/ES (dále jen „GDPR“).

Charakteristika zařízení

Labyrint – středisko volného času, vzdělávání a služeb, příspěvková organizace (dále jen „Labyrint – SVČVS“), je školské zařízení, které bylo **zařazeno do rejstříku škol a školských zařízení dne 1. 1. 2005**. Zřizovatelem organizace je **Středočeský kraj**. SVČ působí zejména ve městě Kladně a v přílehlém kladenském regionu.

Labyrint – SVČVS je příspěvkovou organizací s právní subjektivitou, která vystupuje v právních vztazích svým jménem a nese plnou odpovědnost za své závazky. Veškerá činnost organizace je vykonávána v souladu s:

- zákonem č. **561/2004 Sb., školský zákon**,
- vyhláškou MŠMT č. **74/2005 Sb., o zájmovém vzdělávání**,
- zákonem č. **563/2004 Sb., o pedagogických pracovnících**,
- vyhláškou č. **410/2005 Sb., o hygienických požadavcích**,
- **zřizovací listinou** vydanou Středočeským krajem (včetně všech platných dodatků).

Provozní charakteristika:

Středisko vykonává činnost celoročně. Jeho jednotlivá pracoviště jsou volně přístupná zájemcům z řad veřejnosti, a to včetně občanů z širšího kladenského regionu. Jednotlivá zařízení se specializují s ohledem na své prostorové a materiální podmínky a vytvářejí specifické profilace dle zaměření.

Nabídka činností je průběžně inovována, reaguje na aktuální potřeby společnosti, požadavky veřejnosti, moderní trendy ve využití volného času a priority zřizovatele. SVČVS poskytuje širokou škálu aktivit od tradičních kroužků po moderní programy pro děti, mládež i dospělé.

Typické formy činností:

- pravidelná zájmová činnost (kroužky, soubory, kluby),
- příležitostné a projektové akce,
- táborová a pobytová činnost,
- klubová a spontánní činnost,
- výukové a osvětové programy,
- metodická a poradenská činnost,
- rozvoj talentů a soutěžní aktivity.

Priority činnosti SVČ:

- smysluplné trávení volného času pro děti, mládež i širokou veřejnost,
- podpora talentu, tvořivosti, zodpovědnosti a technického myšlení,
- nabídka činností s přesahem do kulturní, environmentální i občanské výchovy,

- integrace dětí se zdravotním nebo sociálním znevýhodněním,
- prevence sociálně patologických jevů,
- rozvoj environmentálního myšlení a dobrovolnictví,
- podpora regionální identity a spolupráce s komunitami.

Účastníci zájmového vzdělávání:

Účastníky činností SVČ mohou být:

- děti předškolního a školního věku,
- žáci, studenti,
- pedagogičtí pracovníci,
- zákonní zástupci,
- ostatní fyzické osoby se zájmem o nabízené aktivity.

Konkrétní cíle vzdělávání

Volný čas dětí má svou specifickou zvláštnost - přestože se jedná o volný čas, je žádoucí jeho pedagogické ovlivňování. Aby bylo co nejúčinnější, je potřeba, aby vedení dětí a mládeže bylo nenásilné, nabízené činnosti pestré a přitažlivé a účast na nich dobrovolná. Důležitým aspektem pak je sledování trendů. Kvalitní výchova dětí ve volném čase má výrazný preventivní význam.

Cílem zájmového vzdělávání v SVČ je zejména:

- umožnit účastníkům osvojit si strategie učení a motivovat je pro celoživotní vzdělávání
- podněcovat účastníky k tvořivému myšlení, logickému uvažování a k řešení problémů
- vést účastníky k všestranné a otevřené komunikaci
- rozvíjet u účastníků schopnost spolupracovat a respektovat práci druhých
- připravovat účastníky k tomu, aby se projevovali jako svěbytné, svobodné a zodpovědné osobnosti, schopné uplatňovat svá práva a plnit své povinnosti
- vytvářet u účastníků potřebu projevovat pozitivní city v chování a prožívání životních situací, rozvíjet vnímavost a citlivé vztahy k lidem, prostředí i přírodě
- učit účastníky aktivně rozvíjet a chránit fyzické, duševní a sociální zdraví a být za ně odpovědný
- vést účastníky k toleranci a ohleduplnosti k jiným lidem, jejich kulturám a duchovním hodnotám
- pomáhat účastníkům poznávat a rozvíjet vlastní schopnosti v souladu s reálnými možnostmi a uplatňovat je spolu s osvojenými vědomostmi a dovednostmi při rozhodování a vlastní životní a profesní orientaci
- podporovat aktivní přístup účastníků ke kultuře a kulturním hodnotám a k jejich rozvíjení
- pomáhat účastníkům získávat a uplatňovat znalosti o životním prostředí a jeho ochraně vycházející ze zásad trvale udržitelného rozvoje a o bezpečnosti a ochraně zdraví

Cíle zájmového vzdělávání v SVČ berou na zřetel:

- věkové a individuální zvláštnosti účastníků, zákonitosti skupinové dynamiky
- personální, materiální a další podmínky vzdělávání a výchovy
- obsah školního vzdělávacího programu
- specifikum zájmového vzdělávání - jeho prostředků, forem, metod
- zájmy a očekávání dětí, jejich rodičů a dalších účastníků, škol v okolí, zřizovatele, místní komunity
- ekonomické podmínky, ve kterých se zájmové vzdělávání uskutečňuje
- konkurenční prostředí

Pro účastníky našich činností stanovujeme tyto následující konkrétní cíle:

Věda a technika

- rozvíjet logické, technické a experimentální myšlení,
- osvojit si základní principy fyziky, chemie a techniky zábavnou formou,
- budovat základy digitální gramotnosti a programování (např. robotika),
- naučit se pracovat s nástroji, stavebnicemi, laboratorními pomůckami,
- podporovat zvědavost, hypotézu, pozorování, pokus a objev.

Multimédia

- rozvíjet mediální a digitální gramotnost (foto, video, grafika, hry, sociální sítě),
- vést účastníky ke kritickému myšlení a etickému využívání technologií,
- podporovat vlastní tvorbu – natáčení videí, podcasty, youtubering, novinařina,
- pracovat s moderními nástroji v oblasti digitálního vyjadřování a umělé inteligence,
- učit se spolupráci v online i offline prostředí.

Divadlo

- rozvíjet verbální a neverbální komunikaci, schopnost vystupování,
- podpořit sebevyjádření prostřednictvím dramatických aktivit,
- rozvíjet představivost, empatii a kooperaci v herecké skupině,
- budovat schopnost zvládat trému, respektovat roli a tým,
- vytvářet vlastní scénáře, loutky, kulisy i celé představení.

Hudba

- osvojit si základy hudební výchovy a hry na hudební nástroje (flétna, klavír, kytara, bicí),
- rozvíjet hudební sluch, rytmus, intonaci a schopnost souhry,
- podpořit účastníky v hudebním vyjádření – zpěv, improvizace, muzikály,
- učit spolupráci v hudební skupině nebo souboru,
- umožnit veřejné prezentace a rozvoj hudebního talentu.

Jazyky

- podpořit jazykové dovednosti v angličtině a španělštině,
- vést děti k aktivnímu užívání jazyka hravou a komunikativní metodou,
- rozvíjet slovní zásobu, poslech, čtení i mluvení,
- umožnit jazykový rozvoj napříč věkem – od předškoláků po seniory,
- budovat pozitivní vztah ke vzdělávání v cizím jazyce.

Keramika

- rozvíjet manuální zručnost, prostorovou představivost a výtvarný cit,
- osvojit si základní i pokročilé keramické techniky,
- podpořit trpělivost, koncentraci a estetické vnímání,
- vytvářet originální keramické výrobky,
- přirozeně kombinovat techniku a kreativitu.

Modelářství

- rozvíjet technické dovednosti při tvorbě modelů (leteckých, plastikových),
- osvojit si přesnost, pečlivost a technické myšlení,
- podporovat logiku a jemnou motoriku,
- motivovat k soutěžím a prezentačním výsledkům práce.

Příprava na školu

- podporovat jazykové, pohybové a mentální dovednosti u předškoláků,
- rozvíjet školní připravenost hravou formou,
- posilovat soustředění, paměť a orientaci,
- podporovat děti v adaptaci na nové sociální prostředí.

Rukodělné činnosti

- rozvíjet tvořivost, estetiku a zručnost,
- naučit základům šití, návrhářství, aranžování a ručních prací,
- propojit řemeslné a výtvarné dovednosti,
- rozvíjet smysl pro detail, kreativitu i sebevyjádření.

Karetní a stolní hry

- rozvíjet strategické myšlení, paměť a trpělivost,
- podpořit fair play, taktiku a vzájemnou úctu,
- vést k logickému uvažování a schopnosti plánovat (šachy, bridž).

Vaření

- naučit základním kuchařským dovednostem a hygieně,
- podpořit vztah ke zdravé výživě a zodpovědnosti,
- rozvíjet spolupráci při přípravě jídel,
- propojit praktickou činnost s radostí z výsledku.

Chovatelství a příroda

- učit zodpovědné péči o zvířata,
- budovat vztah k živé přírodě a ekologickému myšlení,
- získat praktické zkušenosti s chovem a pozorováním,
- rozvíjet ohleduplnost, trpělivost a smysl pro péči.

Turistika

- rozvíjet vztah k přírodě a zdravému pohybu,
- osvojit si základní dovednosti v terénu (orientace, chování v přírodě),
- budovat vytrvalost, týmového ducha a odpovědnost.

Sport

- rozvíjet pohybové schopnosti (rychlost, síla, koordinace, flexibilita),
- osvojit si pravidla her a fair play,
- podporovat spolupráci, vytrvalost a pozitivní přístup k pohybu,

- rozvíjet sebevědomí a vnitřní motivaci prostřednictvím sportu.

Tanec

- rozvíjet koordinaci, pohybový projev a estetiku pohybu,
- podpořit sebevyjádření a radost z pohybu,
- pracovat v kolektivu a připravit vystoupení pro veřejnost.

Výtvarné činnosti

- podporovat tvořivost, cit pro barvy a kompozici,
- seznámit se s výtvarnými technikami a materiály,
- umožnit seberealizaci a estetické vyjádření.

Délka a časový plán vzdělávání, podmínky ukončování vzdělávání

Zájmové vzdělávání ve středisku Labyrint – SVČVS probíhá dle ročního plánu a zpravidla trvá jeden školní rok. Účastník se přihlašuje prostřednictvím elektronické nebo písemné přihlášky. Je možné přihlášení i na pololetí. Ukončení docházky je možné kdykoliv během roku na základě písemného sdělení účastníka nebo zákonného zástupce.

Délka a rozvrh jednotlivých aktivit se řídí charakterem konkrétní činnosti a vnitřními dokumenty organizace (např. harmonogram, smluvní podmínky). SVČVS si vyhrazuje právo zájmový útvar zrušit z organizačních nebo provozních důvodů.

Zájmové vzdělávání se řídí Vnitřním řádem SVČVS.

Formy zájmového vzdělávání

a) Pravidelná činnost:

Kroužky, kluby, soubory a kurzy s pravidelnou docházkou, obvykle od září do června.

b) Spontánní činnost:

Volné využití prostor bez přihlášky, týká se zahrady Labyrintu. Řídí se provozním řádem pracoviště.

c) Příležitostná činnost:

Jednorázové nebo opakující se akce – tvořivé dílny, soutěže, výlety, příměstské tábory apod.

d) Pobytové akce a tábory:

Letní, víkendové nebo tematické akce s přenocováním. Program je vedený pedagogy a zaměřený na osobnostní rozvoj.

Doplňkové činnosti

- **Pobytové akce:** Krátkodobé (do 5 dní), probíhají i mimo SVČ, hlavně o víkendech nebo prázdninách.
- **Tábory:** Letní i během školního roku, realizované jako pobytové, příměstské nebo putovní. Jedná se o více než pětidenní pobytové akce se vzdělávacím a zážitkovým programem.
- **Osvětová činnost:** Podpora dobrovolnictví a prevence rizikového chování.
- **Práce s talenty:** Individuální podpora nadaných, soutěže a konzultace.
- **Metodická podpora:** Výukové programy a materiální zázemí pro školy a další organizace.

Obsah vzdělávání

Obsah zájmového vzdělávání v Labyrintu – SVČVS vychází z obecných cílů vzdělávání podle školského zákona (č. 561/2004 Sb.) a respektuje věkové i individuální zvláštnosti účastníků, jejich zájmy, potřeby a očekávání. Navazuje na tradice zařízení, zároveň reflektuje aktuální společenské a vzdělávací trendy, rozvoj digitálních kompetencí a zásady inkluzivního přístupu.

Zájmové vzdělávání se opírá o specifické formy, metody a prostředky práce s dětmi a mládeží ve volném čase. Vychází z reálných personálních, materiálních a ekonomických podmínek střediska a je koncipováno tak, aby bylo smysluplné, přístupné, bezpečné a motivující.

Tematická struktura vzdělávání je podrobně rozpracována podle jednotlivých oblastí zájmového vzdělávání (viz kapitola „Tematická zaměření“) a dále konkretizována v plánech jednotlivých útvarů.

Podmínky pro vzdělávání žáků se speciálními vzdělávacími potřebami

Zájmové vzdělávání v Labyrintu – SVČVS je otevřeno všem dětem, žákům a dalším účastníkům včetně těch se speciálními vzdělávacími potřebami. V rámci možností podporujeme začleňování těchto účastníků do běžných zájmových útvarů formou integrace a individuálního přístupu, v souladu s doporučeními školských poradenských zařízení a platnou legislativou.

Je však nutné zohlednit, že zařízení **není bezbariérové a nemá k dispozici asistenty pedagoga ani další speciální personální podporu**. Vzdělávání tedy může být poskytnuto pouze takovým účastníkům, kteří jsou s ohledem na svůj zdravotní stav a potřeby schopni samostatného zapojení do aktivit bez nutnosti odborného doprovodu.

V případě vážnějších omezení doporučujeme konzultaci s vedením SVČVS před podáním přihlášky, abychom společně vyhodnotili možnosti bezpečného a smysluplného zapojení.

Labyrint – SVČVS podporuje rozvoj mimořádně nadaných účastníků prostřednictvím individuálního přístupu, náročnějšího obsahu činností a možností prezentace dovedností na veřejnosti (např. přehlídky, soutěže, koncerty, výstavy, závody). Organizace sama pořádá okresní

kola soutěží vyhlašovaných MŠMT ČR a vytváří prostor pro systematickou práci s talenty v různých oblastech zájmového vzdělávání.

Popis materiálních podmínek

Činnost Labyrintu – SVČVS Kladno je realizována ve čtyřech budovách v Arbesově ulici 1177 a 1187 v Kladně, v klubu Spirála v Litevské ulici 2720 v Kladně – Kročehlavech a na Turistické základně Libušín. Všechny objekty jsou ve vlastnictví Středočeského kraje a Labyrint je spravuje jako příspěvková organizace.

Pro naplňování vzdělávacích cílů využíváme také pronajaté prostory – tělocvičny a učebny kladenských škol a dalších zařízení v regionu (např. sportovní halu v Doksech u Kladna, prostory v Kamenných Žehrovicích, Smečně, aj.), dle aktuálních provozních potřeb.

Do budoucna plánujeme pokračovat ve spolupráci s mimokladenskými školami a rozšiřovat naši působnost i do dalších obcí. Materiální zázemí aktuálně umožňuje realizovat všechny formy zájmového vzdělávání.

Zásady zacházení s majetkem SVČ:

- 1) Účastníci jsou povinni s majetkem zacházet šetrně a hospodárně.
- 2) Zapůjčené pomůcky je nutné vrátit nepoškozené.
- 3) Při ztrátě nebo poškození může SVČ požadovat náhradu škody.

Popis personálních podmínek

Zájmové vzdělávání v Labyrintu – SVČVS zajišťuje tým kmenových i externích pracovníků, zejména pedagogů volného času, kteří působí jako průvodci dětí a mládeže při smysluplném trávení volného času. Podporují rozvoj zájmů, tvořivosti, spolupráce a osobnostních dovedností účastníků.

Organizace klade důraz na odbornou kvalifikaci pedagogických pracovníků v souladu se zákonem č. 563/2004 Sb., o pedagogických pracovnících. Vzdělávání pracovníků probíhá průběžně v rámci akreditovaných kurzů, interního školení i samostudia. Důležitou součástí rozvoje pracovníků je také výměna zkušeností, metodická podpora a spolupráce v týmu.

Provozní pracovníci zajišťují technické a administrativní zázemí SVČ – údržbu, úklid, ekonomickou agendu, evidenci a propagaci.

Externí spolupracovníci jsou zapojováni zejména do vedení zájmových útvarů, realizace táborové a příležitostné činnosti. Před nástupem jsou seznámeni s vnitřními pravidly a proškoleni v oblasti bezpečnosti práce.

Personální zajištění jednotlivých aktivit je vždy plánováno s ohledem na charakter činnosti, věk a počet účastníků a požadavky na odbornost a bezpečnost.

Popis ekonomických podmínek

Hlavní činnost SVČ je financována z rozpočtu zřizovatele (Středočeský kraj), z vlastních příjmů (úplaty za vzdělávání, pronájmy), z grantů a projektů. Pravidelně je sestavován rozpočet a vykazováno jeho čerpání.

Zájmové vzdělávání je poskytováno za úplatu dle § 11 a 12 vyhlášky č. 74/2005 Sb. Výše úplaty je stanovena vedením SVČ a může být dle pravidel snížena či prominuta.

Údržbu budov zajišťuje v rozsahu svých možností SVČ vlastními silami a prostředky. Větší opravy a investice jsou realizovány ve spolupráci se zřizovatelem.

Popis podmínek bezpečnosti práce a ochrany zdraví

Zaměstnanci Labyrintu – SVČVS jsou povinni:

- řídit se vyhláškou č. 263/2007 Sb., kterou se stanoví pracovní řád pro zaměstnance škol a školských zařízení zřizovaných MŠMT, krajem, obcí nebo svazkem obcí,
- dodržovat zásady bezpečnosti práce, interní směrnice zařízení a další předpisy vztahující se k výkonu jejich pracovní činnosti.

Provoz a vnitřní režim:

Labyrint – SVČVS je v provozu po celý školní rok včetně období školních prázdnin. Činnost během prázdnin a víkendů není omezena na vlastní objekty a může probíhat i mimo ně. Prázdninový provoz je vždy předem oznámen na webových stránkách zařízení a vstupních dveřích jednotlivých pracovišť.

Provoz všech pracovišť se řídí rozvrhem zájmové činnosti, po dobu aktivit je zajištěn pedagogický dozor. Veškerý provoz se řídí Vnitřním řádem SVČVS, provozními řády jednotlivých budov a souborem vnitřních předpisů (BOZP, hygienických, ekonomických a kontrolních).

Školení zaměstnanců, požární ochranu a pravidelné preventivní kontroly zajišťuje externí odborník na základě dlouhodobého plánu BOZP. Ten zahrnuje i aktualizaci poplachových směrnic a evakuačních plánů pro jednotlivé objekty.

Je vedena a vyhodnocována evidence úrazů účastníků i zaměstnanců. Všichni účastníci činností jsou pojištěni; stejně tak je pojištěn majetek a vybavení zařízení.

Prevence rizik, sociálně patologických jevů a ochrana zdraví účastníků

1. Zaměstnanci přihlížejí k fyziologickým a psychickým potřebám účastníků, vytvářejí bezpečné a podnětné prostředí a aktivně předcházejí rizikovému chování.
2. Všichni účastníci jsou na začátku činnosti seznámeni s Vnitřním řádem a bezpečnostními pravidly.
3. Vedoucí aktivit mají povinnost informovat účastníky o pravidlech bezpečnosti, BOZP a specifikách dané aktivity.
4. Evidence úrazů je vedena v souladu s vyhláškami MŠMT, včetně řádného hlášení příslušným institucím.
5. Chování účastníků se řídí provozními řády pracovišť. Případné porušení se řeší dle vnitřních pravidel.
6. Ve všech prostorách SVČ je zakázáno kouření, konzumace alkoholu a jiných návykových látek.
7. SVČ vytváří podmínky pro inkluzivní prostředí a zapojení účastníků z různých sociálních, kulturních a etnických skupin.
8. Pracovníci se řídí vnitřním metodickým pokynem „Krizový řád“ a postupují podle něj v případě mimořádných událostí.

Prostory zařízení jsou užívány v souladu s vyhláškou MZ č. 410/2005 Sb., o hygienických požadavcích na prostory a provoz zařízení pro výchovu a vzdělávání.

Zveřejnění školního vzdělávacího programu

Školní vzdělávací program vydává ředitel Labyrintu – SVČVS. Program je zveřejněn:

- v elektronické podobě na oficiálních webových stránkách SVČVS,
- na Portálu Středočeského kraje,
- na všech pracovištích zařízení, kde je k dispozici k nahlédnutí v digitální podobě.

Zájemci mohou do dokumentu nahlížet, pořizovat si z něj výpisy nebo obdržet jeho kopii za cenu obvyklou dle platných pravidel.

V Kladně 19. 7. 2025

Lucie Peštová

ředitelka

Labyrint – SVČVS Kladno

1 ZÚ Věda a technika:

1.1 Genealogie - pátrání po předcích

věková kategorie a věk účastníků: **děti, mládež a dospělí**

1. Výchovně vzdělávací cíl

Cílem pravidelné zájmové činnosti je:

- seznámení s matrikami a sestavováním rodokmenu
- hlubší poznání historie
- seznámení s regionální historií
- seznámení s historií vlastního rodu
- poznání sociálního prostředí svých předků.

2. Obsah činnosti

- seznámení s vedením matrik, pravidly pátrání v matrikách a archivech
- čtení starých textů, pátrání v rámci své rodiny
- vedení dokumentace a poznámek, práce na internetu a sestavování rodokmenu.

3. Očekávané výstupy

Po ukončení kroužku účastník:

- získá širší znalosti z historie, zná důležitá data se vztahem k archivním záznamům
- umí vyhledávat v matrikách, pracuje s historickými archivními záznamy
- ví, kde hledat potřebné informace k oboru.

4. Metody a formy práce

- názorná výuka - klasické vysvětlování, předvádění, pozorování
- dotazy x odpovědi, exkurze do archivu
- porovnávání mezi členy kroužku, opakování, procvičování
- spolupráce s ČGHSP, vyhledávání materiálů, práce s počítačem a internetem
- návštěva matrik.

5. Klíčové kompetence

Realizace vzdělávacích cílů povede k naplnění následujících klíčových kompetencí:

- Kompetence sociální - posuzuje své reálné schopnosti, chápe potřebu efektivní spolupráce mezi členy kroužku, účinně spolupracuje ve skupině, přijímá role v kolektivu, získání pozitivního vztahu k oboru, podílí se na vytváření příjemné atmosféry kolektivu.
- Kompetence k učení - vytváří si kladný postoj k novým znalostem a vědomostem, nové informace propojuje s již nabytými dovednostmi, rozvíjí své znalosti, učí se je konzultovat s dalšími členy kroužku, učí se obhajovat svoje teorie, názory, zvyšuje si fyzickou zdatnost, získává kladný vztah k historii.
- Kompetence pracovní - dodržuje vymezená pravidla, projevuje smysl pro samostudium, stanovuje cíle vycházející z vlastních potřeb, naučí se překonávat lenost, ukáznit se, efektivně využívá teoretických znalostí při konkrétních činnostech, umí posoudit vlastní pokrok v daném oboru a činnostech souvisejících.

1.2 Legorobotika 1, 2, 3, 4

věková kategorie: školáci 8 – 18 let

1. Výchovně vzdělávací cíl:

Cílem pravidelné zájmové činnosti je vést účastníky:

- k seznámení se způsobem práce se stavebnicí Lego Education
- k získání prvních kontaktů s programováním stavebnice
- podpořit kladný vztah dětí k tomuto způsobu práce
- naučit děti soustředit se na konkrétní činnost.

2. Obsah činnosti

- seznámení se základními funkcemi ovládacího programu
- stavění z Lego stavebnice
- vlastní projekty.

3. Očekávané výstupy

Po ukončení kroužku účastník:

- bude vědět, jak vytvořit program pro Lego robota
- bude vědět, jak ho zapnout, vypnout, jak program nahrát do robota
- získá znalosti o chování robota a bude vědět, jak optimalizovat jeho funkce.

4. Metody a formy práce

- klasická výuka (vysvětlování, předvádění, pozorování, napodobování, aktivní práce po celou dobu výuky na PC)
- pravidelné procvičování dovedností
- dotazy x odpovědi
- individuální práce lektora se členy kroužku
- pozorování a porovnávání mezi jednotlivými členy
- průběžné opakování
- účast v soutěžích.

5. Klíčové kompetence

Realizace vzdělávacích cílů povede k naplnění následujících klíčových kompetencí:

- Kompetence sociální - podílí se na vytváření příjemné atmosféry v kolektivu, podílí se na upevňování mezilidských vztahů, přijímá role v činnosti.
- Kompetence k učení – dítě si uvědomí vlastní pokroky ve znalostech, využívá vlastní práce, používá obecně užívané termíny, znaky a symboly. Podvědomě si vytváří kladný vztah k novým znalostem a vědomostem, nové informace spontánně propojuje s již nabytými dovednostmi, rozvíjí inteligenci a tvořivost.
- Kompetence pracovní – stanovují si jednoduché cíle, které vycházejí především z vlastních potřeb, dodržují daná pravidla, plní povinnosti, učí se systematickosti výuky od jednoduchého ke složitějšímu.

1.3 Pokusy a experimenty 1

věk účastníků: 5-7let

1. Cíle vzdělávání:

- vzbudit zájem dětí o přírodní vědy a objevování světa kolem nás,
- rozvíjet zvědavost, schopnost klást otázky a hledat odpovědi,
- podporovat aktivní učení prostřednictvím vlastního prožitku,
- vést děti k pozorování, experimentování a vyvozování jednoduchých závěrů,
- posilovat týmovou spolupráci a komunikaci při skupinové práci.

2. Klíčové a odborné kompetence:

- Kompetence k učení: schopnost soustředit se, experimentovat a formulovat jednoduché závěry, schopnost samostatně nebo s pomocí provést jednoduchý pokus.
- Kompetence komunikativní: vyjádřit své dojmy a pozorování, naslouchat ostatním.
- Kompetence sociální a personální: spolupracovat, respektovat pravidla bezpečnosti.
- Kompetence k řešení problémů: uvažovat nad příčinami a následky jednoduchých jevů.

3. Obsah činnosti:

- základní seznámení s pojmem „pokus“ a zásady bezpečné práce,
- pokusy s vodou – vlastnosti vody, míchání barev, vztlak, rozpustnost látek,
- pokusy se vzduchem – proudění, tlak, nafukování, pohyb vzduchu,
- světelné a barevné experimenty – práce se stíny, lom světla, barevné spektrum,
- jednoduché chemické pokusy – reakce jedlé sody a octa, změna barvy pomocí pH indikátorů (červené zelí apod.),
- magnetické a elektrické pokusy – magnety, jednoduché obvody,
- závěrečný projekt – „vlastní pokus“ pod vedením lektora.

4. Očekávané výstupy:

- Dítě chápe základní princip jednoduchých přírodních jevů a experimentů.
- Umí se chovat bezpečně při provádění pokusů a dodržuje domluvená pravidla.
- Aktivně se účastní experimentování a spolupracuje ve skupině.
- Orientuje se v jednoduchých přírodovědných pojmech a jevech (voda, vzduch, světlo, barvy, magnetismus apod.).
- Dokáže popsat, co vidělo a co se při pokusu stalo, jednoduchými větami.
- Projevuje zájem o další poznávání a zkoušení.

5. Metody práce:

- praktické činnosti a zážitkové učení,
- skupinová i individuální práce,
- vedení dětí k pozorování, porovnávání, předvídání a zobecnění výsledků,
- práce s otázkami a problémovými situacemi (proč se to stalo? co myslíš, že se stane?)
- využití her, výtvarných a pohybových aktivit k upevnění poznatků,
- účast v soutěžích, na workshopech.

1.4 Pokusy a experimenty 2

věk účastníků: 8-14let

1. Cíle vzdělávání:

- Podpořit zájem dětí o přírodní vědy (fyziku, chemii, biologii) zábavnou a praktickou formou.
- Rozvíjet schopnost logického myšlení, pozorování, formulace hypotéz a jejich ověřování.
- Naučit děti základům bezpečnosti při práci v „laboratorním“ prostředí.
- Podpořit týmovou spolupráci, komunikaci a kreativitu při řešení problémů.

- Vést děti k ekologickému a odpovědnému přístupu k přírodě.
2. Klíčové a odborné kompetence:
 - Kompetence k učení: děti se učí objevováním, kladou otázky, hledají odpovědi a souvislosti.
 - Kompetence k řešení problémů: učí se formulovat hypotézy, provádět pokusy, vyhodnocovat výsledky.
 - Kompetence komunikativní: sdílejí výsledky, diskutují o postupech a obhajují své závěry.
 - Kompetence sociální a personální: spolupracují ve skupinách, respektují názory druhých, učí se trpělivosti a odpovědnosti.
 - Odborné kompetence: základní znalost laboratorních pomůcek a bezpečnostních pravidel, schopnost připravit a provést jednoduchý experiment.
 3. Obsah činnosti:
 - Seznámení s bezpečnostními pravidly a pomůckami (rukavice, brýle, pipety, odměrky atd.)
 - Jednoduché chemické pokusy (reakce kyselin a zásad, změna pH, krystalizace, sloní pasta, lávová lampa apod.)
 - Fyzikální experimenty (optika – lom světla, zvuk, magnetismus, elektrické obvody, tlak a hustota)
 - Biologické pokusy (pozorování mikroskopem, klíčení rostlin, fotosyntéza, rozklad organické hmoty)
 - Práce s přírodními materiály (barviva z rostlin, domácí recyklace, filtrace vody)
 - Pokusy s využitím běžných domácích potřeb a recyklovaných materiálů
 - Témata spojená s udržitelností, recyklací, ekologickým myšlením
 4. Očekávané výstupy:
 - Dítě je schopno popsat základní vědecký proces (pozorování → hypotéza → pokus → výsledek → závěr).
 - Zná a dodržuje základní pravidla bezpečnosti při pokusech.
 - Umí provést a zdokumentovat jednoduchý pokus samostatně nebo ve skupině.
 - Rozumí základním pojmům z fyziky, chemie a biologie odpovídajícím věku.
 - Dokáže pracovat v týmu, komunikovat a diskutovat o výsledcích.
 - Má pozitivní vztah k přírodním vědám a objevování.
 5. Metody práce:
 - Praktické experimenty a pokusy formou objevování
 - Skupinová práce, týmové projekty
 - Diskuze, reflexe, sdílení pozorování
 - Zábavné vědecké kvízy a výzvy
 - Využití audiovizuálních pomůcek (videoukázky, mikroskop, lupy)
 - Práce s jednoduchými protokoly, náčrty, schématy
 - Zapojení do menších vědeckých projektů nebo prezentací pro rodiče, účast v soutěžích a na workshopech

2 ZÚ Multimédia

2.1 Novináři

(věk 10–18 let)

1. Cíle vzdělávání

- Seznámit účastníky s pojetím zpravodajství, publicistiky a umělecké publicistiky.
- Znat a uplatňovat hlavní novinářské žánry (zpráva, reportáž, interview, komentář).
- Získat dovednosti v jazykové úpravě textů, stylistice a gramatice.
- Naučit se pracovat s různými zdroji informací: ověřování, citování, etika zdroje.
- Pochopit základy reklamy a PR v médiích (účel, forma, regulace).
- Rozvíjet zodpovědnost vůči plnění zadání, spolupráci s kolegy a externími partnery (redakce, odborníci).

2. Klíčové a odborné kompetence

- **Kompetence k učení:** osvojit si práci s literaturou a online zdroji, samostatné získávání a třídění informací.
- **Kompetence pracovní:** plánování vlastních článků, dodržování deadlines, organizace práce ve skupině i individuálně.
- **Kompetence sociální a personální:** spolupráce v redakčním týmu, respekt ke kolegům, schopnost vzájemné zpětné vazby.
- **Kompetence komunikativní:** jasné, srozumitelné psaní i ústní prezentace, vedení rozhovorů, pokládání otázek.
- **Kompetence k realizaci zájmové činnosti:** iniciativní přístup k tvorbě obsahu, vlastní témata, redakční porady, editorství.
- **Kompetence k aktivnímu využívání volného času:** uvědomělá práce s mediálními kanály, využití dovedností pro osobní rozvoj.

3. Obsah činnosti

Základy žurnalistiky a žánrů

- Definice a rozdíl mezi zpravodajstvím, publicistikou a uměleckou publicistikou.
- Analýza vzorových textů ve všech žánrech.
- Etické kodexy novináře, ochrana zdrojů, autorská práva.

Jazyková úprava a styl

- Slovní zásoba pro publicistiku: fakta vs. komentář, objektivita a subjektivita.
- Stavba věty a textu – název, perex, kapitoly, závěr.
- Korektury a editace: úprava gramatiky, logické návaznosti, jazyková čistota.

Práce se zdroji a ověřování

- Hledání a ověřování informací v tištěných i elektronických médiích.
- Praktické cvičení: sledování zpráv, porovnání různých podání téže události.
- Rozhovory a reportáže – příprava otázek, nahrávání, přepis a editace.

Reklama a mediální kampaně

- Zásady psaní PR textů, tiskové zprávy.
- Vznik a účel reklamy: jednoduchá mikro-kampaně pro školní akci.
- Rozbor firemních a společenských reklamních sdělení.

Praktické dovednosti a projekty

- **Exkurze** do redakce regionálních novin, návštěva studia rádia.
- **Vlastní články:** pravidelná tvorba zpráv, reportáží, recenzí a komentářů.
- **Redakční workflow:** brainstorming, rozpis témat, deadlines, redakční porad a korektury.
- **Publikace:** uveřejnění na webu Labyrintu.

4. Očekávané výstupy

Účastník:

- **Písemně:** dokáže napsat strukturovanou zprávu, reportáž i komentář.

- **Ústně:** vede rozhovor, zaznamenává informace a předává je srozumitelně.
- Orientuje se v redakčním prostředí – chápe role redaktora, editora, reportéra.
- Rozšiřuje slovní zásobu a umí přesně vyjádřit myšlenky v psané i mluvené formě.
- **Prakticky:** vyhledává a ověřuje informace.

5. Metody a formy práce

- **Poslech mluveného slova:** práce s nahrávkami rozhovorů a zpravodajských vstupů.
- **Analýza textů:** názorné čtení a rozbor předloh, vytýkání stylistických úprav.
- **Ústní i písemný projev:** cvičení prezentačních dovedností a psaní, diskuse.
- **Názorná výuka:** ukázky tvorby textu, brainstorming, redakční simulace.
- **Dotazy & odpovědi:** pravidelné Q&A o aktuálních mediálních tématech.
- **Domácí úkoly:** příprava mini-reportáží, korektury vlastních i cizích textů.
- **Hry a soutěže:** „novinářské kvízy“, „rychlý reportér“.
- **Individuální přístup:** malý počet členů umožňuje osobní mentorování a cílenou zpětnou vazbu.

2.2 Umělá inteligence pro začátečníky

věk účastníků: 10-14let

1. Cíle vzdělávání:

- Seznámit žáky se základy umělé inteligence (AI) s důrazem na pochopení principů, využití a rizik.
- Rozvíjet logické, algoritmické a kreativní myšlení prostřednictvím praktických úkolů.
- Umožnit žákům tvořit jednoduché projekty využívající prvky UI (např. rozpoznávání obrazu, textu, hlasu).
- Podnítit zájem o technické a digitální obory včetně etiky v technologiích.
- Podpořit týmovou spolupráci, experimentování a samostatné řešení problémů.

2. Klíčové a odborné kompetence:

- **Kompetence k učení:** Žák samostatně vyhledává informace, propojuje nové poznatky se zkušenostmi.
- **Kompetence komunikativní:** Vyjadřuje své nápady, prezentuje výsledky, diskutuje o využití UI.
- **Kompetence pracovní:** Umí efektivně pracovat s digitálními nástroji, dodržuje pravidla bezpečnosti a etiky.
- **Kompetence sociální a personální:** Spolupracuje ve skupině, respektuje názory druhých, sdílí úkoly.
- **Odborné kompetence:**
Zná základní pojmy: algoritmus, strojové učení, neuronová síť, rozpoznávání obrazu/textu.
Umí pracovat v prostředí vhodném pro výuku AI (např. Teachable Machine, Scratch s rozšířeními, AI for Kids apod.).
Chápe základní rozdíl mezi naprogramovaným chováním a chováním odvozeným učením.

3. Obsah činnosti:

- **Úvod do umělé inteligence:** Co je AI, kde se s ní setkáváme (mobil, YouTube, hry, hlasoví asistenti).
- **Základy algoritmizace:** Příkazy, podmínky, cykly (využití např. ve Scratchi).
- **Práce s nástroji pro výuku AI:**
Google Teachable Machine (trénování modelů pro rozpoznávání zvuku, obrazu, pohybu)
Scratch + rozšíření (rozpoznávání hlasu, jednoduché AI hry)
Experimenty od Google AI Experiments
- **Témata lekcí:**
Rozpoznávání emocí, objektů, pohybu
Chatboti a jazykové modely
Etika AI a bezpečnost na internetu
Kreativní využití AI (hudba, umění, generování textů/obrazů)
- **Tvorba závěrečného projektu:** Jednoduchá hra, chatbot, model pro rozpoznávání obrázků apod.

4. Očekávané výstupy:

- Žák chápe, co je umělá inteligence a kde se v běžném životě uplatňuje.
- Orientuje se v základních principech fungování AI (data, učení, rozhodování).
- Samostatně nebo ve skupině vytvoří jednoduchý projekt s prvky AI (např. model rozpoznávání obrázků pomocí Teachable Machine).
- Rozumí základním pojmům: algoritmus, model, učení, klasifikace, neuronová síť.
- Dokáže vysvětlit základní etické otázky spojené s AI (soukromí, zodpovědnost, fake news apod.).
- Zvládá pracovat s vhodným softwarem a online nástroji pro začátečníky.

5. **Metody práce:**

- **Zážitkové učení:** objevování AI formou her, pokusů a experimentů.
- **Práce s digitálními nástroji:** interaktivní aplikace a online nástroje vhodné pro děti.
- **Projektové vyučování:** tvorba vlastních mini-projektů, které propojují teorii s praxí.
- **Skupinová práce a kooperace:** spolupráce na úkolech, sdílení nápadů a řešení.
- **Vizuální učení:** využití obrázků, videí, návodů a vizuálních pomůcek.
- **Reflexe a diskuze:** prostor pro zamyšlení nad tím, co AI dělá, jak a proč (etika, vliv na svět).
- **Podpora tvořivosti:** kombinování AI s výtvarnou, hudební nebo jazykovou tvorbou.
- Návštěva workshopů s touto tematikou

3 ZÚ Divadlo

3.1 Divadelní kroužek a Dramat'áček

věková kategorie a věk účastníků: **školáci a mládež (děti školního věku)**

1. Výchovně vzdělávací cíl

Cílem pravidelné zájmové činnosti je vést účastníky:

- k seznámení s vybranými technikami maňáskového a loutkového divadla
- k rozvoji správného slovního, kultivovaného projevu
- k rozvoji pohybových dovedností
- k umění navázání kontaktu s diváky
- k posilování paměti
- k zapojení se do činností souvisejících s divadelní činností.

2. Obsah činnosti

- seznámení s technikami správného mluvení
- pohybová průprava nezbytná pro pohyb na jevišti
- technicky vybavit členy pro interpretaci textů a tvorbu divadelních vystoupení
- naučení technik posilování paměti
- práce s loutkami, maňásky
- hry a soutěže, jazykolamy
- tvorba jednoduchých kulís, kostýmů a rekvizit
- zvukové efekty.

3. Očekávané výstupy

Po ukončení kroužku účastník:

- umí dobře a správně mluvit
- získá nové pohybové dovednosti
- rozšíří si koordinaci pohybů
- získá vytrvalost při osvojování textů rolí
- posílí své sebevědomí
- nebude mít problémy s vystoupením před diváky
- dokáže se podílet na výrobě kostýmů, kulís a drobných rekvizit, rozšíří si manuální zručnost.

4. Metody a formy práce

- práce s textem, magnetofonem - čtení, poslech, přednes, dialog, monolog
- pohybové a taneční hry
- názorná výuka - klasické vysvětlování, předvádění, napodobování
- dotazy x odpovědi
- pozorování mezi členy kroužku
- spojení pohybu s mluveným slovem
- zpěv
- spolupráce ve dvojicích a skupinách
- částečná improvizace
- vystupování před veřejností

- účast v soutěžích dětských divadelních souborů.

5. Klíčové kompetence

Realizace vzdělávacích cílů povede k naplnění následujících klíčových kompetencí:

- Kompetence sociální - posuzuje své reálné schopnosti, chápe potřebu efektivní spolupráce mezi členy kroužku, účinně spolupracuje ve skupině, přijímá role nejen v kolektivu kroužku, ale i role postav nacvičované hry, podílí se na vytváření příjemné atmosféry v kolektivu.
- Kompetence k učení - vytváří si kladný postoj ke kulturnímu dění, k mateřskému jazyku, rozvíjí své pohybové dovednosti ve spojení s mluveným slovem, naučí se samostudiu (role), rozvíjí své manuální dovednosti.
- Kompetence komunikativní - chápe divadlo jako prostředek komunikace mezi lidmi a dovedou tuto komunikaci efektivně využívat.
- Kompetence pracovní - ocení naše tradice a kulturní dědictví, projevuje smysl pro kulturu a tvořivost.

4 ZÚ Hudba

4.1 Flétny 1

(věk 7–10 let)

1. Cíle vzdělávání

- Vytvořit u dětí kladný vztah ke hře na hudební nástroj – zobcovou flétnu.
- Seznámit děti s hudební abecedou a základními tóny: H (Honzík), A (Amálka), G (Gustík), C (Cecilka), D (Dáša), E (Emilek).
- Rozvíjet rytmické a melodické cítění, hudební sluch a základní orientaci v notovém zápisu.
- Vést děti k pravidelnému domácímu cvičení, soustředění a sebekázni.
- Učit děti správné držení flétny, techniku dechu, prstoklad a základní hudební dovednosti.
- Podporovat schopnost spolupráce, poslechu, respektování ostatních a týmové hry při skupinovém hraní.
- Poskytnout dětem příležitost veřejně vystoupit a zažít radost z hudební prezentace.

2. Klíčové a odborné kompetence

- Kompetence k učení: dítě si vytváří pozitivní postoj k hudebnímu učení, propojuje nové dovednosti s předchozími zkušenostmi, učí se samostatnosti při domácím cvičení.
- Kompetence pracovní: dítě dodržuje pravidla, plní zadané úkoly, zvládá pravidelné cvičení, dokáže se soustředit a překonávat počáteční neúspěchy.
- Kompetence sociální a personální: dítě spolupracuje ve skupině, podporuje kamarády, respektuje pokyny lektora, zvládá společné hraní.
- Kompetence komunikativní: dítě komunikuje neverbálně prostřednictvím hry, vyjadřuje emoce skrze hudbu, účastní se hudebních her a společného muzicírování.
- Kompetence k realizaci zájmové činnosti: dítě se aktivně zapojuje do činností, vytrvale cvičí a postupuje ve svém hudebním rozvoji.
- Kompetence k využívání volného času: dítě objevuje hru na flétnu jako zajímavou a smysluplnou aktivitu, které se může věnovat i doma.

3. Obsah činnosti

Hudební a technický rozvoj

- Výuka hry na zobcovou flétnu – nácvik základních tónů (H, A, G, C, D, E).
- Správné držení flétny, uvolněnost rukou, polohy prstů, prstová průprava.
- Nácvik správného dechu – hluboký nádech, plynulé foukání, práce s dechem.
- Rytmizace jednoduchých hudebních celků (čtvrt'ové, půlové a osminové hodnoty).
- Seznámení s notovým zápisem (základní noty a jejich čtení).
- Rozvoj hudebního sluchu prostřednictvím imitací, jednoduchých intervalových cvičení.

Repertoár a hra

- Nácvik jednoduchých písní podle sluchu i zápisu (např. Ovčáci čtveráci, Skákal pes, Prší, prší).
- Hra podle barevných not, pomocí říkanek a příběhů ke každému tónu.
- Hra sólově i ve skupině – vytváření jednoduchých hudebních souborů.
- Doprovod známých písní s rytmickými nástroji (např. tamburíny, dřívka).
- Tónová improvizace – zkoušení vlastních krátkých melodií.

Zážitek a vystoupení

- Krátké veřejné vystoupení pro rodiče nebo na akcích (např. vánoční besídka).
- Týmové aktivity (např. flétnové hádanky, rytmická echa, „flétnová štafeta“).
- Spolupráce s dalšími kroužky (např. zpěv nebo rytmika).

4. Očekávané výstupy

Dítě po absolvování kroužku:

- Zvládne základní tóny na zobcovou flétnu (H, A, G, C, D, E).
- Umí zahrát jednoduché dětské písničky sólově i ve skupině.
- Dodržuje správnou techniku dechu a držení nástroje.
- Zvládne hrát podle not i z paměti.
- Zvládne jednoduchý notový zápis a rytmicizaci.
- Získá návyk pravidelného cvičení a sebekontroly.
- S odvahou a radostí vystoupí před rodiči nebo veřejností.
- Má pozitivní vztah k hudbě a k zobcové flétně jako nástroji.

5. Metody a formy práce

Klasické a demonstrační metody

- Ukázka lektora: názorné předvedení hraní na flétnu, včetně prstokladů a foukání.
- Pozorování a napodobování: děti sledují lektora a učí se hrou.
- Postupný nácvik: krok za krokem (1 tón – 1 říkanka – 1 písnička).

Didaktické a aktivizační metody

- Opakování a procvičování: rytmická cvičení, dechová cvičení, herní etudy.
- Dotazy a odpovědi: jednoduché otázky typu „Jak se jmenuje tento tón?“
- Porovnávání: děti si poslechnou navzájem svá provedení, vzájemně se podpoří.
- Hudební hry a soutěže: např. „Kdo najde správný tón?“, flétnové domino, rytmická štafeta.

Tvořivé metody

- Flétnová improvizace: zkoušení vlastních melodií na naučené tóny.
- Hudební příběhy: děti vytvářejí krátké příběhy a podbarvují je hudbou.
- Spolupráce v duetech či malých skupinách: hraní ve dvojici, echo, doprovod.

4.2 Flétny 2

(věk 7–11 let)

1. Cíle vzdělávání

- Prohlubovat dovednosti ve hře na zobcovou flétnu a upevňovat základní návyky správného držení nástroje, dechu a prstokladu.
- Rozšířit hudební slovník o nové tóny (např. F, B) a rozvíjet rytmické a intonační dovednosti.
- Zlepšovat schopnost orientace v notovém zápisu, čtení not a hra podle zápisu.
- Rozvíjet schopnost soustředění, trpělivost a pravidelné domácí cvičení.
- Posilovat hudební paměť, schopnost improvizace a vnímání hudebního výrazu.
- Podporovat komunikaci a týmovou spolupráci prostřednictvím společného muzicírování.
- Vytvářet prostor pro prezentaci vlastní práce a radost z úspěchu.

2. Klíčové a odborné kompetence

- **Kompetence k učení:** rozvíjí hudební paměť a dovednosti, učí se samostatnému cvičení a učení z chyb.

- **Kompetence pracovní:** dodržuje pravidla a pokyny, je schopen dlouhodobějšího úsilí a překonávání překážek.
- **Kompetence sociální a personální:** spolupracuje s ostatními, přijímá konstruktivní zpětnou vazbu, je oporou mladším či slabším spoluhráčům.
- **Kompetence komunikativní:** vyjadřuje se prostřednictvím hudby, vnímá hudební dialog, podílí se na skupinové hře.
- **Kompetence k realizaci zájmové činnosti:** rozvíjí vlastní hudební zájem, hledá nové výzvy, připravuje se na veřejná vystoupení.
- **Kompetence k využívání volného času:** tráví volný čas smysluplně, hudba se stává jeho přirozenou součástí.

3. Obsah činnosti

Hudební a technický rozvoj

- Opakování a upevnění základních tónů (H, A, G, C, D, E), rozšíření o nové tóny (např. F – Filip, B – Bětka).
- Pokročilejší dechová a rytmická cvičení: výdrž tónu, plynulost frází, dýchání v hudební frázi.
- Cvičení pro prstovou techniku: výměna tónů v rychlém sledu, jednoduché etudy.
- Práce s notovým zápisem: rytmické diktáty, přepis jednoduchých melodií, orientace v taktu, taktování.
- Hudební sluch: rozlišování výšky tónu, intonační opakování, hra „podle ucha“ a intervalové cvičení.

Repertoár a hra

- Návěst složitějších dětských písní a lidových melodií včetně přechodů mezi tóny (např. Červený šátečku, Pec nám spadla, Šla Nanyňka).
- Hra jednoduchých dvojhlasů, začátky s vícehlasem – tzv. „echo“, rytmický doprovod k melodii.
- Hra podle not, s využitím grafického i klasického zápisu.
- Základy hudebního výrazu – hra legato, staccato, forte/piano.
- Improvizace na dané téma – vytváření jednoduchých melodií podle emocí nebo příběhů.

Zážitek a vystoupení

- Prezentace před rodiči i dalšími skupinami.
- Skupinové aktivity: rytmická echa, flétnová štafeta, „dirigent–kapelník“.
- Spolupráce s dalšími hudebními kroužky – doprovod zpěvu, hra s rytmickými nástroji.

4. Očekávané výstupy

Dítě po absolvování kroužku:

- Hraje s jistotou tóny H, A, G, C, D, E, a nově i F, B.
- Umí přečíst notový zápis a zahrát podle něj jednoduchou píseň.
- Umí hrát v souhře se skupinou, naslouchat ostatním a přizpůsobit se tempu.
- Pracuje s dechem vědomě, využívá nádechy ve frázích, ovládá tónovou kulturu.
- Zvládá složitější písně, včetně hry z paměti a s výrazy.
- Pravidelně doma cvičí a reflektuje vlastní pokrok.
- Vystupuje před publikem s odvahou, pozitivním postojem a radostí z hudby.

5. Metody a formy práce

Klasické a demonstrační metody

- Názorná ukázka lektora (nové tóny, rytmy, fráze).
- Napodobování a pozorování (včetně skupinové korekce).

- Práce s notovou osnovou, rytmickými kartami a barevnými notami.

Didaktické a aktivizační metody

- Opakování a variace – stupňování obtížnosti, přechod od známého k novému.
- Pravidelné rytmické a dechové rozcvičky.
- Dotazy a odpovědi – hledání tónů na flétně, řešení hudebních situací.
- Porovnávání provedení – sebereflexe, hodnocení podle kritérií (např. rytmus, čistota tónu).

Tvořivé metody

- Hudební příběhy – děti samy navrhnou a hudebně doprovází krátký děj.
- Improvizace – děti vytvářejí vlastní krátké melodie na dané téma.
- Flétnové duety a triové skladby – podpora týmového hraní.
- Hudební hádanky a štafety – rytmicko-melodické hry na postřeh a soustředění.

4.3 Hudební školička s flétnou

(věk 4–7 let)

1. Cíle vzdělávání

- Vytvářet u dětí pozitivní vztah k hudbě pomocí zpěvu, poslechu, rytmických a pohybových her s doprovodem na zobcovou flétnu.
- Rozvíjet hudební sluch, smysl pro rytmus, paměť a vnímání emocí skrze hudbu.
- Podporovat dětskou tvořivost prostřednictvím propojení hudby s pohybem a výtvarným vyjádřením.
- Seznamovat děti s hudebními nástroji, především se zvukem a charakterem zobcové flétny.
- Posilovat koncentraci, kolektivní spolupráci a schopnost vnímat neverbální sdělení hudby.
- Přirozeně začleňovat hudební prvky do dětských her a podporovat emocionální inteligenci skrze hudební zážitky.

2. Klíčové a odborné kompetence

- **Kompetence k učení:** Rozvíjení schopnosti poslouchat, odlišovat rytmus, melodii, tempo a náladu hudby.
- **Kompetence komunikativní:** Zpěv a pohyb jako prostředek vyjádření, schopnost reagovat na hudbu.
- **Kompetence pracovní:** Aktivní účast na společné činnosti, dodržování pokynů, naslouchání druhým.
- **Kompetence sociální a personální:** Spolupráce ve skupině, vnímání potřeb ostatních, střídání se v aktivitách.
- **Kompetence k realizaci zájmové činnosti:** Projevování spontánní radosti z hudby, zájem o písničky a rytmiku.
- **Kompetence k aktivnímu využívání volného času:** Přenášení hudebních podnětů do hry a domácího prostředí.

3. Obsah činnosti

Hudební rozvoj:

- Zpěv známých i nových dětských písní doprovázených lektorkou hrou na zobcovou flétnu.
- Poslech různorodé hudby (zejména melodie hrané na flétnu) a určování nálady (veselá, smutná, tajemná...).
- Rytmizace – tleskání, podupávání, hra na tělo, hůlky, rolničky a jiné drobné rytmické nástroje.
- Vnímání dynamiky a tempa – rozlišení rychlé/pomalé, hlasité/tiché.
- Pohybové aktivity – tanec, vyjádření hudby pohybem.

Seznámení s flétnou a dalšími hudebními prvky:

- Pozorování hry na zobcovou flétnu – vnímání zvuku, dechu, výšky tónu.

- Představení zobcové flétny jako hudebního nástroje – tvar, barva, materiál, zvuk.
- Hravé „flétnové příběhy“.
- Rozpoznání motivů hraných na flétnu (např. známá písnička zahraná bez slov).

Tvořivé a výtvarné aktivity:

- **Hudební omalovánky** – vybarvování fléten, not, hudebních postaviček, zvířátek, ilustrací k písním.
- **Kreslení podle hudby** – děti kreslí „jak zní“ flétna, nebo co si představí při jejím poslechu.
- **Hudební scénky** – dramatizace jednoduchých her doprovázených flétnou.

4. Očekávané výstupy

- Dítě se aktivně zapojuje do zpěvu, pohybu a hudebních her.
- Vnímá náladu a charakter hudby, dokáže reagovat změnou tempa nebo výrazu.
- Poznává zvuk flétny a přiřadí jej k představám (např. ptačí zpěv, vánek).
- Spolupracuje ve skupině, naslouchá ostatním, respektuje pravidla hry.
- Umí vyjádřit své emoce prostřednictvím pohybu, obrázku nebo písně.
- Vytváří si pozitivní vztah k hudbě jako prostředku radosti, vyjádření a zklidnění.

5. Metody a formy práce

Klasické a demonstrační metody:

- **Ukázka lektorky:** Lektorka hraje na zobcovou flétnu, děti naslouchají a zpívají.
- **Společný zpěv:** Děti zpívají písně, které doprovází lektorka na flétnu – podpora intonace a rytmu.
- **Řízený poslech:** Poslech krátkých melodií – otázky typu „Jak se cítí flétna?“, „Zní jako vítr nebo potůček?“.

Hravé a aktivizační metody:

- **Hudební pohybové hry:** Např. „sochy“ při tichém zvuku flétny, pohyb jako „let ptáčka“, „taneček větru“.
- **Hudební hádanky:** Poznávání známých melodií podle motivu hraného na flétnu.
- **Zrcadlení emocí:** Děti napodobují hudební náladu obličejem, gestem, tancem.

Tvořivé a výtvarné metody:

- **Hudební omalovánky:** Výtvarné zpracování písniček, postaviček hrajících na flétnu apod.
- **Kreslení emocí:** Jak vypadá „smutná“ melodie? Jak zní obrázek „veselé flétny“?
- **„Děti-dirigenti“:** Dítě udává tempo pohybem ruky – lektorka na flétnu reaguje (rychleji/pomaleji).
- **Hudební příběhy:** Společné tvoření krátkých příběhů, které jsou doprovázeny jednoduchými melodiemi na flétnu.

4.4 Hudební školička s klavírem

(věk 4–7 let)

1. Cíle vzdělávání

- Vytvářet u dětí pozitivní vztah k hudbě prostřednictvím zpěvu, rytmických her a poslechu živého doprovodu na klavír.
- Rozvíjet hudební sluch, rytmus, paměť a emoční vnímání hudby.
- Podporovat schopnost soustředění, týmové spolupráce a neverbálního vyjádření pomocí hudby.
- Umožnit dětem poznávat hudební nástroje a jejich zvuky, zejména klavír.
- Rozvíjet dětskou tvořivost formou zpívání, pohybu, výtvarných aktivit a hudebních her.
- Posilovat komunikační a sociální dovednosti prostřednictvím kolektivního muzicírování.
- Účast v hudebních soutěžích.

2. Klíčové a odborné kompetence

- **Kompetence k učení:** Vnímání rytmu, tempa, melodie, rozlišování nálady hudby, naslouchání.
- **Kompetence komunikativní:** Vyjadřování emocí zpěvem a pohybem, reagování na hudební podněty, spolupráce ve skupině.
- **Kompetence pracovní:** Aktivní zapojení do společných činností, respektování pokynů a pravidel.
- **Kompetence sociální a personální:** Schopnost spolupracovat, střídat se, podporovat kamarády.
- **Kompetence k realizaci zájmové činnosti:** Spontánní projev radosti z hudby a zájem o další činnosti s hudebním prvkem.
- **Kompetence k aktivnímu využívání volného času:** Přirozené zapojování hudby do hry, zájem o písničky a rytmičtější mimo kroužek.

3. Obsah činnosti

Hudební rozvoj:

- Zpívání známých i nových dětských písní s doprovodem na klavír.
- Poslech klavírní hudby (klasické, dětské) a rozpoznávání nálad.
- Rytmická cvičení – tleskání, dupání, hrou na tělo, jednoduché rytmičké nástroje (Orffův instrumentář).
- Pohybové aktivity – tanec, pohybové hry podle tempa, nálady nebo textu písně.
- Vnímání a rozlišení hudebních kontrastů (rychlé/pomalé, tiché/hlasitější, vysoké/nízké).

Seznámení s klavírem a hudebním světem:

- Pozorování hry na klavír – sledování pohybu rukou, poslech harmonie a melodie.
- Poznávání základních pojmů – klávesy, barvy tónů (např. „černé klávesy zní jako tajemství“).
- Zábavné hudební příběhy s doprovodem na klavír.

Tvořivé a výtvarné aktivity:

- **Hudební omalovánky** – malování not, ilustrace písniček nebo hudebních příběhů.
- **Kreslení podle hudby** – jak zní „sluníčko“, jakou barvu má „klidná melodie“ apod.
- **Hudební scénky** – pohádky s hudebním doprovodem, jednoduché hry s hudbou.

4. Očekávané výstupy

- Dítě s radostí zpívá, rytmičuje a pohybuje se podle hudby.
- Vnímá náladu a charakter hudby, reaguje na změny tempa, dynamiky.
- Rozpozná zvuk klavíru a propojí jej s různými pocity či představami.
- Je schopno spolupracovat v kolektivu, respektuje ostatní a zapojuje se aktivně do činností.
- Vyjadřuje své emoce pomocí pohybu, výtvarné tvorby a zpěvu.
- Vytváří si pozitivní vztah k hudbě jako prostředku radosti a relaxace.

5. Metody a formy práce

Klasické a demonstrační metody:

- **Ukázka lektorky:** Lektorka hraje na klavír a zpívá, děti naslouchají a přidávají se.
- **Společný zpěv:** Zpívání ve skupině – s oporou v doprovodu klavíru.
- **Poslech s řízeným vnímáním:** Otázky k hudbě („Zněla jako déšť nebo slunce?“).

Hravé a aktivizační metody:

- **Hudební pohybové hry:** Tanec, pohyb podle hudby, rytmičká chůze, přenášení emocí do pohybu.
- **Hudební hádanky:** Hledání známých písní podle melodie, hádání nálady skladby.
- **Hudební omalovánky a tvoření:** Vybarvování not, klavíru, malování k písni, tvorba ilustrací.

Tvořivé metody:

- **Hudební vyprávění:** Tvoření příběhů podle hudby a jejího vývoje.
- **Výtvarné ztvárnění hudby:** „Co by se stalo, kdyby písnička byla obrázek?“
- **„Děti-dirigenti“:** Dítě diriguje ostatní (rychleji, pomaleji, hlasitěji) a lektorka hraje podle pokynů.

4.5 Klavír 1, 2

věk 7-15 let

1. Cíle vzdělávání

- Umožnit účastníkovi porozumění základům hry na klavír a podporovat rozvoj individuálního hudebního výrazu.
- Seznámit děti se základy hudební teorie prostřednictvím praktického hraní.
- Vytvářet přirozené hudební návyky (držení těla, poloha rukou, úhoz).
- Rozvíjet hudební paměť, sluch, rytmus a schopnost čtení notového zápisu.
- Umožnit vlastní kreativní tvorbu – improvizaci a doprovod písní.
- Podporovat umělecký projev a odvahu vystupovat před publikem.
- Vést děti ke vzájemnému respektu, spolupráci a tvořivé atmosféře.

2. Klíčové a odborné kompetence

- Kompetence k učení: Porozumění notovému zápisu, orientace v hudebních útvarech, poznávání souvislostí mezi teorií a praxí.
- Kompetence k řešení problémů: Samostatné řešení technických obtíží při nácviu skladeb, volba vhodné interpretace, práce s dynamikou a frázováním.
- Kompetence komunikativní: Spolupráce ve dvojicích, společná příprava doprovodů nebo čtyřručních skladeb.
- Kompetence pracovní: Plánování domácí přípravy, práce se sešitem nebo nahrávkami, samostatnost a disciplína.
- Kompetence k realizaci zájmové činnosti: Aktivní přístup k výběru skladeb, práce s oblíbeným repertoárem.
- Kompetence sociální a personální: Společná hra, schopnost vnímat a oceňovat výkony druhých.
- Kompetence k aktivnímu využívání volného času: Vytváření osobního vztahu k hudbě a klavíru jako prostředku relaxace i sebevyjádření.

3. Obsah činnosti

- Základní dovednosti:
- Správné sezení, držení rukou, uvolnění těla.
- Pojmenování částí nástroje, klaviatury, paže.
- Seznámení s klaviaturou – orientace v bílé a černé klávesové řadě.
- Seznámení s notovým zápisem (houslový a basový klíč).
- Hraní jednoduchých melodických cvičení jednou rukou.
- Seznámení se základními úhozy: portamento, legato, staccato, odtah.
- Nácvi rytmu pomocí tleskání, dupání, hrou na tělo.
- Rozvoj techniky a výrazu:
- Koordinace obou rukou (doprovod + melodie).
- Dvojhmaty, akordy, rozklady akordů.
- Základní harmonické funkce: T (tonika), S (subdominanta), D (dominanta).
- Dynamika a její vyjádření (piano, forte, crescendo...).
- Hraní jednoduchých písní s doprovodem (např. lidové, dětské, filmové melodie).
- Hraní skladeb různých stylových období (baroko, klasika, romantismus, moderní písně).
- Hudební tvořivost a improvizace:
- Improvizovaný doprovod k jednoduché melodii.
- Pokusy o vlastní tvorbu – jednoduché motivy, doprovody.
- Tvorba hudby k příběhům (např. doprovod pohádky).

4. Očekávané výstupy

- Dítě hraje s radostí a využívá osvojené návyky: správné sezení, poloha ruky, uvolněné zápěstí.
- Orientuje se na klaviatuře a v notovém zápisu (houslový i basový klíč).
- Je schopno samostatně zahrát jednoduchou skladbu přiměřenou svým schopnostem.

- Vyjádří náladu skladby pomocí tempa, dynamiky a frázování.
- Koordinuje hru obou rukou, vnímá rytmus a změny v hudbě.
- Zvládá jednoduchý doprovod známé melodie pomocí základních akordů.
- Umí improvizovat jednoduchý doprovod nebo vytvořit hudební motiv.
- Projevuje zájem o další rozvoj a tvořivou hru.

5. Metody a formy práce

Klasické metody:

- Instruktaž s ukázkou: Lektor předvádí techniku, děti napodobují.
- Opakování a procvičování: Zaměření na rytmus, noty, úhozy.
- Práce s notovým materiálem: Noty na míru, vlastní přepis známých melodií.
- Poslech a reprodukce: Lektor hraje skladbu, dítě se učí z paměti nebo podle sluchu.

Aktivizující metody:

- Hudební hádanky: Poznávání skladeb podle motivu, rytmu.
- Soutěže a výzvy: Např. „Kdo přehraje písničku bez chyby?“, „Kdo si vymyslí doprovod?“
- Hudební rotace: Zkoušení různých rolí – melodie, doprovod, improvizace.
- Skupinová hra: Dueta, čtyřruční skladby, doprovod ke zpěvu.

Tvořivé metody:

- Hudební scénky: Doprovod ke krátkému příběhu nebo pohádce.
- Improvizace: Volná hra na základě nálady, příběhu, obrázku.
- Děti-lektoři: Krátké vedení lekce dítětem (ukázka vlastní oblíbené skladby).
- „Hra bez chyby“: Zaměření na zážitek, nikoliv dokonalost – chyba není selhání, ale cesta.

4.6 Kytara 1, 2, 3

věk 7-19 let

1. Cíle vzdělávání:

- Rozvíjet hudební dovednosti – rytmus, melodii, harmonii, improvizaci.
- Naučit děti základní i pokročilé akordy, rytmiku a jednoduché melodie.
- Podporovat samostatnost při cvičení a schopnost spolupráce ve skupině (duety, kapela).
- Rozvíjet smysl pro rytmus, hudební sluch a koordinaci obou rukou.
- Upevnit pozitivní vztah k hudbě jako prostředku sebevyjádření a zábavy.
- Naučit děti, jak si samy vyhledají, připraví a naučí svou oblíbenou píseň.
- Vést děti k vytrvalosti, pravidelnému tréninku a sebereflexi pokroku.
- Vytvořit přátelské a tvořivé prostředí podporující hudební růst.

2. Klíčové a odborné kompetence:

- Kompetence k řešení problémů: Hledání vlastních způsobů prstokladu, rytmu a aranže.
- Kompetence komunikativní: Společné hraní, vedení a poslouchání ostatních, komunikace při společných vystoupeních.
- Kompetence k učení: Plánování vlastního postupu, práce s notovým zápisem, akordy, tabulaturou, sluchové učení.
- Kompetence sociální a personální: Spolupráce v kapele/duetu, respektování tempa učení ostatních.
- Kompetence pracovní: Samostatná příprava, udržování nástroje, dodržování pravidel (ticho při nácvičce ostatních).
- Kompetence k realizaci zájmové činnosti: Možnost výběru repertoáru, vlastní aranže písní, hraní dle zájmu.
- Kompetence k aktivnímu využívání volného času: Hraní pro radost, tvoření repertoáru pro rodinu, přátele, školu.

3. Obsah činnosti:

Základní dovednosti:

- Držení nástroje, ladění (i pomocí ladičky).
- Základní rytmická cvičení (tleskání, bouchání do kytary, jednoduché doprovody).
- Práce s trsátkem i hrou prsty.
- Orientace na hmatníku – základní noty a polohy.
- Doprovod jednoduchých písní pomocí základních akordů (C, G, Am, Em, D, E...).

Rozvoj techniky:

- Hra jednotlivých tónů, jednoduché melodie.
- Základní arpeggia (rozklady akordů).
- Rytmické doprovody různých stylů (valčík, rock, reggae, pop, swing...).
- Přechody mezi akordy, rytmická přesnost, pravolevá koordinace.

Pokročilejší dovednosti:

- Baré akordy, transpozice, capodaster.
- Hraní sóla, vlastní improvizace.
- Základy fingerpickingu (např. podle písní E. Claptona, B. Witherse, Z. Svěráka).
- Tvorba jednoduchého vlastního aranžmá.
- Společná hra v duetu či malé skupině – „kapela“ – rozdělení rolí (doprovod, zpěv, sólo).

Hudební teorie v praxi:

- Základní orientace ve stupnicích, akordech, harmonii.
- Sluchová cvičení (určení tónu, akordu).
- Tvorba vlastních textů, improvizace textu a melodie.

Tvořivá a zábavná složka:

- Výběr a příprava písní na přání dětí (moderní hity, lidové, filmové melodie).
- „Hudební výzvy“ – zahraj bez chyby, najdi správné akordy k neznámé písni, napiš vlastní refrén.
- Hraní na veřejnosti – vystoupení na školní akademii, besídce nebo pro rodiče.
- Tvorba vlastní kapely, včetně názvu a loga.

4. Očekávané výstupy:

- Dítě hraje s radostí, má pozitivní vztah k hudbě a nástroji.
- Ovládá základní i některé pokročilé akordy, rytmický doprovod a jednoduché melodie.
- Umí si najít a nacvičit oblíbenou píseň.
- Chápe základní hudební pojmy (akord, rytmus, takt, refrén...).
- Umí spolupracovat s ostatními v rámci skupiny či duetu.
- Udržuje pravidelný rytmus a sleduje změny v hudbě.
- Respektuje práci ostatních a přispívá k dobré atmosféře.
- Je schopné vystoupit veřejně s připraveným číslem (sólově nebo ve skupině).

5. Metody práce:

Klasické:

- Instruktaž s ukázkou – lektor předvádí, děti opakují, klade důraz na správné držení a rytmus.
- Pozorování a napodobování – děti sledují spoluhráče nebo lektora, napodobují prstoklady, rytmy.
- Práce s videem/audio – využití písní, video návodů, karaoke verzí pro domácí trénink i zábavu.

Aktivizující:

- Hudební hádanky a úkoly – „Poznáš píseň podle akordů?“, „Kolik různých doprovodů vymyslíš?“
- Skupinová práce – kapely, dueta, hlasování o písních, společné plánování vystoupení.
- Soutěže a výzvy – kdo nejrychleji přeladí, přechody mezi akordy bez chyby, rytmická přesnost.
- Hudební rotace – každé dítě si vyzkouší jinou roli: zpěv, doprovod, rytmus, improvizace.
- Sebehodnocení a reflexe – děti hodnotí své pokroky, píší si „deník kytaristy“.

Alternativní a tvořivé:

- Děti-lektoři – vedení části lekce vybraným dítětem (např. oblíbená píseň).
- Hudební scénky a příběhy – doprovod pohádky nebo příběhu pomocí kytary (zvukové efekty, atmosféra).
- Hudební divadlo – propojení kytary, zpěvu a dramatizace (např. „hudební pohádka“).
- Jam session – volné hraní bez pravidel, čistě na základě poslechu a rytmu.
- „Hra bez chyby“ – důraz na radost, nikoli dokonalost – chyby nejsou selháním, ale cestou k pokroku.

4.7 Populární zpěv 1, 2

(věk 10–18 let)

1. Cíle vzdělávání

- Umožnit dětem a mládeži osvojit si základy zdravé hlasové techniky a rozvíjet jejich individuální pěvecký projev.
- Vést účastníky k poznávání sebe sama skrze hudební výraz a posílení sebevědomí při veřejném vystupování.
- Seznámit děti se základy hudební teorie a orientace v notovém zápisu, především v kontextu zpěvu.
- Rozvíjet hudební sluch, rytmické cítění, intonaci a paměť.
- Podporovat spolupráci mezi účastníky – posilování sociálních vazeb a tolerance v kolektivu.
- Učit děti aktivnímu přístupu k umění, tvorbě a interpretaci písní různých žánrů populární hudby.
- Poskytnout prostor pro vlastní hudební tvorbu (melodická i textová), improvizaci a interpretaci.
- Účast v hudebních soutěžích.

2. Klíčové a odborné kompetence

- **Kompetence k učení:** Orientace v hudebním zápisu, rozpoznávání frází a formálních struktur v populární hudbě, schopnost samostatně si osvojovat písně.
- **Kompetence k řešení problémů:** Samostatné řešení technických potíží (např. dechová kontrola, intonace), hledání výrazových prostředků k vlastní interpretaci písně.
- **Kompetence komunikativní:** Projevování emocí skrze hudbu, spolupráce při skupinovém zpěvu a duetech, schopnost komunikace s publikem.
- **Kompetence pracovní:** Plánování domácí přípravy, systematická práce na pěveckých dovednostech, odpovědnost při přípravě na veřejná vystoupení.
- **Kompetence k realizaci zájmové činnosti:** Aktivní výběr repertoáru, vlastní interpretační vklad.
- **Kompetence sociální a personální:** Vzájemný respekt, spolupráce ve skupině, schopnost přijmout konstruktivní zpětnou vazbu.
- **Kompetence k aktivnímu využívání volného času:** Pěstování vztahu k hudbě jako způsobu relaxace, seberealizace a vyjádření emocí.

3. Obsah činnosti

Základy pěvecké techniky:

- Správné držení těla při zpěvu (stoj, sed), uvolněnost těla.
- Dechová cvičení – hluboké břišní dýchání, kontrola výdechu.
- Nasazení tónu – měkký začátek, opření tónu do dechu.
- Rozcvičení hlasu – rozsahová a intonační cvičení.
- Základní hlasové techniky (např. legato, portamento, staccato).

Zpěv a výraz:

- Práce s výrazem – artikulace, barva hlasu, dynamika, frázování.
- Tvorba vlastního výrazového záměru podle obsahu písně.
- Zpěv s doprovodem (živým – např. klavír, nebo podkladem).

Hudební teorie a notový zápis:

- Čtení a zpěv z not (prima vista, jednoduché písně).
- Hudební formy – sloka, refrén, bridge, základní struktura populární písně.

Týmová spolupráce a scénický projev:

- Skupinový zpěv (duety, sbory, vokální vrstvení).
- Práce s mikrofonem a pódiovým pohybem.

Hudební tvořivost a improvizace:

- Zpěv na improvizovaný doprovod.
- Melodická improvizace v rámci známé písně.
- Vytváření vlastních textů a melodií.
- Hudební scénky, spojení zpěvu a příběhu.

4. Očekávané výstupy

- Dítě ovládá základní pěvecké techniky, včetně správného dýchání a artikulace.
- Zpívá intonačně čistě a rytmicky přesně, zvládá zpěv z paměti.
- Umí interpretovat píseň s ohledem na její výraz a význam.
- Zvládá sólový i skupinový zpěv, je schopen se přizpůsobit tempu a dynamice.
- Má zdravý a vyrovnaný hlas v celém rozsahu.
- Dokáže pracovat se základním notovým zápisem a orientovat se v hudebním textu.
- Účastní se s jistotou veřejného vystoupení, zpívá s doprovodem.
- Projevuje vlastní kreativitu v interpretaci i tvorbě.

5. Metody a formy práce

Klasické metody:

- **Instruktaž s ukázkou:** Lektor názorně předvádí hlasová cvičení, práci s dechem, frázování.
- **Opakování a fixace:** Intonační a rytmická cvičení, opakování pasáží písní.
- **Práce s notovým zápisem:** Zpěv podle not, jednoduchá rytmická diktáty.
- **Poslech a reprodukce:** Poslech písní a jejich následné zopakování zpěvem.

Aktivizující metody:

- **Zpěvácké hry a výzvy:** Kdo vydrží déle zpívat na jeden nádech, kvízy na rozpoznání frází, skupinové soutěže.
- **Role ve skupině:** Sólista, doprovod, rytmická podpora (body percussion).
- **Hudební laboratoř:** Hledání vlastních variant frází a výrazu v písni.

Tvořivé metody:

- **Tvorba vlastních textů a melodií.**
- **Improvizace:** Volný zpěv na dané téma nebo harmonii.
- **Scénická práce:** Doprovodná pohybová složka, výraz obličeje, dramatizace písně.
- **Živé vedení mini lekce dítětem:** Krátká ukáзка písně, kterou chce představit ostatním.

4.8 Bubnování - začátečníci

věková kategorie a věk účastníků: děti od 6 do 15 let

1. Výchovně vzdělávací cíl

- naučit účastníky základním technikám hry na buben,
- základním úderům a rytům na buben.
- rozvíjet hudební improvizace
- hudební myšlení a smyslové vnímání
- posilovat pohyb, uvolnění, relaxaci, pozitivní vztah k hudbě
- cílem kroužku je také vést účastníky k trpělivosti a vytrvalosti
- posilovat spolupráci s ostatními
- rozeznávat klesající a stoupající melodie, melodie hrané potichu a nahlas
- rozvíjí své zájmy a záliby, nadání, fantazii

2. Obsah činnosti

- ucelený rozvoj umělecké stránky osobnosti - výuka různých druhů rytmických cvičení
- zlepšující se dovednosti v bubnování
- podporuje radost z vykonávané aktivity
- účastníci si rozvíjí hudební sluch, hudební citění, hudební představivost, hudební paměť a poslechové schopnosti
- účastníci zvládají zahrát základní údery na djembe, rytmy a melodie, sestavit či zahrát jednodušší píseň, dokážou číst hudební zápis (rytmický i melodický). Mohou se připravovat na hudební vystoupení.

3. Očekávané výstupy

Po ukončení činnosti kroužku účastník:

- zvládá zahrát základní údery a rytmy na djembe, umí hudební rytmy používat
- se umí odreagovat, uvolnit a relaxovat
- dokáže jednoduché hudební improvizace
- je schopen sestavit a zahrát jednoduchou píseň
- respektuje ostatní účastníky během hry na hudební nástroj, ale tento respekt by se měl projevit i v jiných činnostech
- naučí se znalosti a dovednosti daného oboru
- získá pozitivní vztah k sobě samému i okolí
- učí se smysluplně naplňovat volný čas
- učí se umění naslouchat
- rozvíjí toleranci a snášenlivost, získává zdravé sebevědomí
- dokáže se vyjadřovat a sdělovat své prožitky, pocity a nálady různými prostředky řečovými a hudebním

4. Metody a formy práce

- výuka probíhá klasickým způsobem: - poslech rytmu s porozuměním
- názorná výuka, výklad, vysvětlování, předvádění, napodobování rytmu
- dotazy x odpovědi v rámci výuky rytmu
- jednoduché hudební cvičení
- zapojení bubnu a jiných hudebních nástrojů (kytary) ve spolupráci
- odstupňovaný individuální přístup - což umožní plánovaný malý počet členů kroužku
- učí se využívat prostředky zpětné vazby metody praktické (návik pohybových činností, zpěv, hra na hudební nástroj), metody řešení problému, hry
- individuální, skupinová, práce ve dvojicích

5. Klíčové kompetence

Realizace vzdělávacích cílů povede k naplnění následujících klíčových kompetencí:

- Kompetence sociální - podílí se na utváření příjemné atmosféry v kolektivu, podílí se na upevňování dobrých mezilidských vztahů, přijímá role v činnosti, získává zkušenosti se svojí prezentací před kolektivem.
- Kompetence k učení - uvědomí si vlastní pokroky ve znalostech, využívá vlastní práci, absolvuje pravidelnou domácí přípravu, umí pracovat s učebnicí, slovníkem.
- Kompetence pracovní - stanovuje si jednoduché cíle, které vycházejí především z vlastních potřeb, dodržuje daná pravidla, plní povinnosti, prezentuje svoji zodpovědnost splněním domácích zadání, začíná se orientovat v základech italského jazyka.

- Kompetence komunikativní - umí komunikovat, řešit své problémy v rámci výuky, naslouchat a porozumět osvojovaným tématům.

4.9 Muzikálový workshop

(věk 11–20 let)

1. Cíle vzdělávání

- Seznámit účastníky se základy pěvecké techniky specificky využívané v muzikálovém zpěvu.
- Rozvíjet rytmické cítění, intonaci a pěvecký výraz, schopnost interpretace muzikálového repertoáru.
- Naučit účastníky vnímat hudbu jako prostředek komunikace a uměleckého vyjádření.
- Posílit sebevědomí účastníků skrze pěveckou interpretaci a prezentaci před publikem.
- Podporovat schopnost spolupráce ve skupině (duety, sbory), posílení sociálních a kooperativních dovedností.
- Vést k poznání a rozvoji vlastního hlasu, jeho možností a limitů.
- Rozvíjet základy hudební teorie ve vztahu k notovému zápisu a orientaci ve zpěvním partu.
- Seznámit děti a mládež s významnými díly českého i zahraničního muzikálu (např. *Jesus Christ Superstar*, *Bídníci*, *West Side Story*, *Cats*, *Dracula*, *Kleopatra* aj.)

2. Klíčové a odborné kompetence

Klíčové kompetence:

- Kompetence k učení: rozvoj samostatného přístupu k hudebnímu učení, orientace v notovém zápisu, práce s textem a hudbou.
- Kompetence pracovní: systematický trénink, stanovování si pěveckých cílů
- Kompetence komunikativní: schopnost vyjádřit emoce skrze zpěv, interpretace textu, práce s významem písně.
- Kompetence sociální a personální: spolupráce při duetech a skupinových číslech, schopnost respektovat ostatní, práce v kolektivu.
- Kompetence k aktivnímu využívání volného času: rozvoj uměleckých zájmů, relaxace prostřednictvím zpěvu.

Odborné kompetence:

- Technika zpěvu (dech, rezonance, artikulace)
- Zpěv v různých stylech populární a muzikálové hudby
- Vnímání hudebních struktur (sloka, refrén, bridge)
- Práce s mikrofonem, jevištní pohyb ve spojení se zpěvem

3. Obsah činnosti

Základy pěvecké techniky

- Správné držení těla při zpěvu (stoj i sed), uvolnění těla a posturální stabilita.
- Dechová technika – hluboké břišní dýchání, podpora dechu, plynulý výdech.
- Nasazení tónu – měkký začátek, opora v dechu.
- Rozezpívání – rozšiřování hlasového rozsahu, čistá intonace.
- Práce s hlasovou technikou používanou v muzikálu (belt, mix voice, head voice, falzet, registrové přechody).

Interpretace a výraz

- Výběr písní z českých a zahraničních muzikálů – přiměřené věku a technické úrovni (např. *Písníčka pro Zuzanu – Kleopatra*; *Dívčí sen – Bídníci*; *This Is Me – The Greatest Showman*).
- Výklad textu – pochopení obsahu a emocí, výstavba fráze, práce s dynamikou.
- Artikulační cvičení, práce na výslovnosti a srozumitelnosti.
- Práce s výrazy obličeje, emoční výraz ve zpěvu.

Hudební teorie a notace

- Notová osnova, rytmus, intervaly, základní stupnice.
- Pochopení hudební formy: sloka, refrén, mezihra, bridge.
- Čtení jednoduchých melodií z not.
- Návuk rytmického zápisu a jeho interpretace.

Skupinový zpěv a práce s hlasem

- Duety, tria, vícehlas – základní harmonie.
- Vokální vrstvení – jednoduché sbory (např. vícehlasý refrén známého muzikálu).
- Pěvecké souhry ve skupině (intonace, dynamika, tempo).
- Práce s doprovodem – klavír.

Kreativní a interpretační činnosti

- Tvorba vlastních textů na známé melodie z muzikálů.
- Melodická improvizace v rámci vybraných písní.
- Ztvárnění vlastního aranžmá známé písně (frázování, výraz, tempo).

4. Očekávané výstupy

- Ovládá základy pěvecké techniky – dýchání, nasazení tónu, artikulaci.
- Zvládá zpěv s intonační a rytmickou přesností.
- Dokáže zazpívat vybranou píseň z muzikálu z paměti s výrazem a pochopením obsahu.
- Umí spolupracovat v rámci skupinového zpěvu.
- Má základní znalost hudební teorie potřebné pro orientaci ve zpěvním partu.
- Vystupuje s jistotou, dokáže pracovat s trémou.
- Je kreativní v přístupu k hudební interpretaci.
- Má přehled o základních dílech českého a světového muzikálu.

5. Metody a formy práce

Klasické metody

- Instruktaž a demonstrace: Lektor předvádí techniky, žáci napodobují.
- Reprodukce – opakování: Upevňování písní opakováním, práce s hlasem.
- Práce s notovým materiálem: Rytmické diktáty, čtení z not, sledování hudební linky.
- Poslech a zpětná reprodukce: Aktivní poslech muzikálových písní a následná interpretace.

Aktivizující metody

- Skupinová práce: Duety, ansámby, sborové zpívání.
- Role v týmu: Sólista, vokální doprovod, rytmická podpora (body percussion).
- Hlasová výzva: Např. zpěv na jediný nádech, rytmické hádanky.

Tvořivé metody

- Tvorba vlastní hudební složky: Nové texty k známým melodiím, jednoduchá aranžmá.
- Improvizace: Hlasová improvizace na dané harmonii či rytmu.
- Výrazová interpretace: Emoční ztvárnění písně s pohybem, mimikou (bez herecké složky).
- Reflexe a sebereflexe: Zpětná vazba, diskuse po zpěvu.

5 ZÚ Jazyky

5.1 Angličtina předškoláci

věk účastníků: 5–7 let

1. Cíle vzdělávání:

- seznámit děti s cizím jazykem přirozenou a hravou formou,
- rozvíjet pozitivní vztah k učení a komunikaci v angličtině,
- osvojit si základní slovní zásobu z běžného života (barvy, čísla, zvířata, hračky, jídlo),
- podporovat porozumění jednoduchým pokynům,
- rozvíjet smyslové vnímání, paměť a představivost prostřednictvím anglického jazyka,
- učit se napodobováním, opakováním a prostřednictvím hry, písniček a říkanek.

2. Klíčové a odborné kompetence:

Kompetence komunikativní – děti vnímají a reagují na zvuky a rytmus jazyka, opakují jednoduchá slova a fráze.

Kompetence k učení – zapojují se aktivně do aktivit, napodobují a učí se skrze hru a zážitek.

Kompetence sociální a personální – učí se spolupracovat, respektovat ostatní a komunikovat v kolektivu.

Kompetence pracovní – dodržují pravidla činností a her, učí se odpovědnosti.

Kompetence k aktivnímu využívání volného času – nacházejí radost z jazykových her, tvořivosti a pohybu.

3. Obsah činnosti:

- slovní zásoba: barvy, čísla 1–10, zvířata, části těla, jídlo, oblečení,
- písničky, říkanky, pohybové aktivity,
- práce s obrázky, hračkami, předměty,
- jednoduché pokyny a reakce na ně (stand up, sit down, show me, touch...),
- výtvarné a tvořivé činnosti s jazykovým doprovodem.

4. Očekávané výstupy:

- dítě reaguje na jednoduché anglické pokyny,
- aktivně se účastní říkanek, písni a pohybových her,
- rozpozná a pojmenuje základní předměty a pojmy v angličtině,
- napodobuje výslovnost a intonaci,
- zapojuje se do jazykových her a tvořivých činností,
- vytváří si kladný vztah k cizímu jazyku.

5. Metody práce:

klasické – napodobování, opakování, práce s obrázky a předměty,

aktivizující – hra, pohybové aktivity, výtvarná činnost, dramatizace, rytmizace, poslech a zpěv, účast na vystoupeních.

5.2 Angličtina začátečníci

věk účastníků: 7–9 let

1. Cíle vzdělávání:

- získat základní slovní zásobu v každodenních tématech (barvy, čísla, zvířata, rodina, jídlo apod.),
- rozvíjet schopnost porozumět jednoduchým pokynům a větám,
- naučit se základní fráze pro běžné situace (pozdravy, představení, jednoduché otázky a odpovědi),
- učit se prostřednictvím her, písni, obrázků a pohybových aktivit.

2. Klíčové a odborné kompetence:

Kompetence k řešení problémů – děti se učí reagovat na jednoduché otázky, hledají způsoby dorozumění v cizím jazyce, používají základní slovní zásobu v konkrétních situacích.

Kompetence komunikativní – vyjadřují své pocity a potřeby základními anglickými výrazy, reagují na výzvy a pokyny, naslouchají a napodobují správnou výslovnost.

Kompetence k učení – objevují radost z poznávání nového jazyka, vnímají pokrok, zapojují se aktivně do výuky prostřednictvím her.

Kompetence sociální a personální – spolupracují ve dvojicích nebo ve skupinách, respektují ostatní, podporují týmovou atmosféru.

Kompetence pracovní – dodržují pravidla her a výuky, dokončují úkoly.

Kompetence k realizaci zájmové činnosti – rozvíjejí zájem o cizí jazyky a nové kultury.

Kompetence k aktivnímu využívání volného času – objevují zábavné způsoby učení (jazykové hry, písničky, pohádky) a motivují se k samostatné aktivitě.

3. Obsah činnosti:

- základní slovní zásoba: barvy, čísla, zvířata, části těla, oblečení, jídlo, rodina, roční období,
- jednoduché fráze a otázky: pozdravy, představení, jak se máš, co máš rád, co vidíš, apod.,
- poslech a opakování slov, písniček,
- výuka prostřednictvím pohybových her, pantomimy, kreslení,
- práce s obrázky, kartičkami, předměty,
- jednoduché interaktivní úkoly (např. spojování obrázků, doplňování, přiřazování).

4. Očekávané výstupy:

- zná a aktivně používá základní slovní zásobu v různých tematických okruzích,
- rozumí jednoduchým pokynům a frázím,
- zapojuje se do jednoduchých konverzací formou otázek a odpovědí,
- dokáže se představit, pozdravit, zeptat se a odpovědět na základní otázky,
- účastní se her, kde využívá anglický jazyk,
- rozvíjí pozitivní vztah k angličtině a učí se bez stresu.

5. Metody práce:

klasické – vysvětlování, předvádění, napodobování, práce s obrazem a reáliemi,

aktivizující – jazykové a pohybové hry, písničky, práce s obrázky a hračkami, skupinová práce, poslech a opakování, interaktivní a tvořivé činnosti, účast na vystoupeních.

5.3 Angličtina – konverzace 1, 2, 3

věk účastníků: 10–16 let

1. Cíle vzdělávání:

- rozvíjet schopnost komunikace v anglickém jazyce v běžných i školních situacích,
- osvojit si základní i mírně pokročilou slovní zásobu a gramatiku,
- získat sebevědomí při mluveném projevu,
- vést jednoduché rozhovory, vyjadřovat názory, přání, potřeby a zážitky,
- rozumět jednoduchým autentickým textům, poslechům a videím,
- rozvíjet schopnost samostatného vyjadřování a poslechu s porozuměním.

2. Klíčové a odborné kompetence:

Kompetence k řešení problémů – hledá vhodné jazykové prostředky pro vyjádření svých myšlenek, přizpůsobuje jazyk situaci.

Kompetence komunikativní – zapojuje se do rozhovorů, vyjadřuje se jasně, přiměřeně a srozumitelně.

Kompetence k učení – rozšiřuje si slovní zásobu, upevňuje gramatiku, aktivně používá jazyk v různých situacích.

Kompetence sociální a personální – respektuje názor ostatních, spolupracuje ve skupině, pomáhá slabším.

Kompetence pracovní – využívá jazyk při praktických činnostech, plní zadané úkoly zodpovědně.

Kompetence k realizaci zájmové činnosti – aktivně se zapojuje do jazykových aktivit a projektů.

Kompetence k aktivnímu využívání volného času – rozvíjí jazykové dovednosti prostřednictvím médií a her.

3. Obsah činnosti:

- tematické okruhy: rodina, škola, koníčky, volný čas, kultura, cestování, příroda, technika, vztahy,
- praktická komunikace: popis osoby, místa, věci, vyjádření emocí, přání, názorů, zkušeností,
- jednoduché rozhovory, scénky, rozhovory ve dvojicích,
- práce s videi, písničkami, krátkými články a komiksy,
- jazykové hry, diskuse, práce s obrázky a krátkými filmy,
- poslech a porozumění autentickému jazyku (přízvuk, intonace),
- projekty, prezentace, slovní aktivity.

4. Očekávané výstupy:

- aktivně se zapojuje do konverzace,
- rozumí základním i mírně pokročilým projevům mluvené angličtiny,
- formuluje jednoduché myšlenky a sdělení,
- používá správnou výslovnost a intonaci,
- dokáže pracovat samostatně i ve skupině,
- dokáže popsat zážitky, sdílet své názory a reagovat na ostatní,
- zlepšuje své jazykové dovednosti přirozenou cestou.

5. Metody práce:

klasické – poslech, opakování, rozhovory, práce s textem a obrazem,

aktivizující – jazykové hry, scénky, diskuse, rozhovory ve dvojicích a skupinách, práce s reálnými materiály, projekty a prezentace, účast na workshopech a vystoupeních.

5.4 Angličtina – senioři

věk účastníků: 60+ let

1. Cíle vzdělávání:

- osvojit si základní až mírně pokročilou slovní zásobu pro běžnou komunikaci,
- posilovat kognitivní schopnosti a paměť prostřednictvím jazykových cvičení,
- rozvíjet sebevědomí při používání cizího jazyka,
- komunikovat v každodenních situacích (nákup, cestování, lékař, orientace),
- udržovat sociální kontakt a aktivní zapojení do kolektivu,
- učit se přirozeně a bez stresu pomocí dialogů, poslechu a hry.

2. Klíčové a odborné kompetence:

Kompetence komunikativní – porozumění a aktivní zapojení do konverzace v běžných životních situacích.

Kompetence k učení – upevňování paměťových schopností a dovedností formou přiměřených aktivit.

Kompetence sociální a personální – podpora mezilidských vztahů, aktivní účast ve skupině.

Kompetence pracovní – využívání jazyka v praktických a každodenních situacích.

Kompetence k aktivnímu využívání volného času – motivace k samostatnému učení, četbě, poslechu a komunikaci.

3. Obsah činnosti:

- základní slovní zásoba: osobní údaje, rodina, zdraví, počasí, čas, orientace, doprava, nakupování,
- běžné fráze: pozdravy, představování, žádosti, poděkování, omluvy,

- práce s obrázky, kartami, jednoduchými texty,
- krátké poslechy a rozhovory,
- konverzační cvičení a modelové situace,
- jazykové hry a opakovací aktivity,
- výslovnost, rytmus a intonace.

4. Očekávané výstupy:

- orientuje se v základní slovní zásobě každodenní komunikace,
- reaguje na jednoduché otázky a pokyny,
- aktivně se zapojuje do jazykových her a konverzací,
- formuluje jednoduché věty,
- chápe základní informace z poslechu,
- rozvíjí pozitivní vztah k angličtině a učí se v přátelském prostředí.

5. Metody práce:

klasické – výklad, čtení s porozuměním, poslech, opakování, práce s textem,
aktivizující – dialogy, jazykové hry, práce s obrazovým materiálem, interaktivní cvičení, diskuse.

5.5 Španělština

věk účastníků: 8–15 let

1. Cíle vzdělávání:

- osvojit si základy španělského jazyka v oblasti slovní zásoby, výslovnosti a gramatiky,
- rozvíjet komunikační dovednosti v běžných situacích,
- vytvořit pozitivní vztah k učení cizího jazyka,
- podpořit zájem o kulturu španělsky mluvících zemí.

2. Klíčové a odborné kompetence:

Účastník získává následující kompetence:

- Kompetence k řešení problémů – orientuje se v jednoduchých jazykových situacích, hledá vhodné jazykové prostředky.
- Kompetence komunikativní – vyjadřuje se v základních větách, chápe jednoduché pokyny, reaguje na otázky.
- Kompetence k učení – poznává své pokroky, využívá osvojené výrazy v praxi, pracuje s učebními materiály.
- Kompetence sociální a personální – spolupracuje při skupinových aktivitách, dodržuje pravidla jazykové hry, respektuje názory druhých.
- Kompetence pracovní – soustředěně plní úkoly, využívá jazyk tvořivě v různých formách (hra, zpěv, dramatizace).
- Kompetence k realizaci zájmové činnosti.
- Kompetence k aktivnímu využívání volného času.

3. Obsah činnosti:

- seznámení s výslovností a abecedou,
- základní slovní zásoba – barvy, čísla, rodina, škola, zvířata, jídlo atd.,
- základní fráze a otázky – představení se, pozdravy, jednoduchá konverzace,
- jazykové hry, písničky a říkanky,
- práce s obrázky, kartičkami, interaktivními pomůckami,
- krátké dialogy a dramatizace.

4. Očekávané výstupy:

- rozumí jednoduchým slovům a větám na známá témata,
- umí se představit, pozdravit a reagovat na základní otázky,

- používá osvojenou slovní zásobu při hrách a aktivitách,
- reprodukuje jednoduché věty a říkanky,
- spolupracuje při skupinových jazykových hrách,
- projevuje zájem o jazyk a kulturu španělsky mluvících zemí.

5. Metody práce:

- klasické – vysvětlování, předvádění, poslech, práce s učebními materiály, napodobování,
- aktivizující – jazykové hry, dramatizace, práce s písněmi a říkankami, konverzace ve dvojicích.

5.6 WOW English 1

věk účastníků: 4-5let

1. Cíle vzdělávání:

- Seznámit děti s anglickým jazykem přirozeným a zábavným způsobem pomocí metody Wow! English.
- Podpořit pozitivní vztah k angličtině prostřednictvím práce s postavami Steva a Maggie.
- Rozvíjet porozumění mluvenému slovu, sluchovou paměť, výslovnost a rytmus cizího jazyka.
- Umožnit dětem osvojit si základní slovní zásobu a fráze v kontextu známých situací.
- Rozvíjet jazykové, sociální a motorické dovednosti v souvislosti s cizím jazykem.

2. Klíčové a odborné kompetence:

- Kompetence k učení: Děti se učí hrou, napodobováním a opakováním, vnímají jazyk v přirozených situacích.
- Kompetence komunikativní: Děti rozvíjejí schopnost naslouchat a porozumět jednoduché angličtině, učí se neverbálně i slovně reagovat.
- Kompetence sociální a personální: Děti se učí pracovat ve skupině, zapojují se do společných her a komunikují.
- Kompetence pracovní: Učí se soustředěně pracovat, dokončovat jednoduché úkoly a respektovat pravidla.
- Odborné kompetence: Osvojují si základní slovní zásobu (barvy, čísla, části těla, zvířata, oblečení...) a jednoduché věty používané v běžných situacích (pozdravy, pokyny, otázky a odpovědi).

3. Obsah činnosti:

Tematické okruhy:

- Greetings and feelings (pozdravy, jak se cítím)
 - Colours, numbers (barvy, čísla)
 - My body, clothes (tělo, oblečení)
 - Animals, toys, food (zvířata, hračky, jídlo)
 - Family, home, weather, seasons (rodina, domov, počasí, roční období)
- Opakující se prvky každé lekce:

- Úvodní a závěrečná písnička
- Aktivní sledování videa se Stevem a Maggie
- Práce s obrázkovými kartami
- Jazykové a pohybové hry
- Tvoření a výtvarné aktivity navazující na téma
- Opakování a upevňování slovní zásoby

4. Očekávané výstupy:

- Dítě rozumí základním pokynům v angličtině (např. "Stand up", "Touch your nose", "Come here").
- Aktivně reaguje na opakující se fráze a jednoduché otázky (např. "How are you?", "What's this?").
- Ovládá základní slovní zásobu v rámci témat blízkých dětem.
- Zvládne napodobit jednoduché anglické věty z písniček a videí.
- Má pozitivní vztah k anglickému jazyku a zájem o další učení.
- Umí se zapojit do skupinových aktivit a pracovat dle instrukcí.

5. Metody práce:
- Metoda Wow! English: založená na vizuálním vnímání, opakování, rytmu a emocích.
 - Multimediální prvky: sledování videí se Stevem a Maggie (autentická výslovnost, přirozený kontext).
 - Hra: jazykové, pohybové a tvořivé hry, které podporují aktivní zapojení.
 - Pohyb a rytmus: zapojení těla, gest, mimiky – podpora paměti a přirozeného osvojování.
 - Hudba a písničky: rytmická a melodická forma podporující osvojování výslovnosti a frází.
 - Výtvarné činnosti: omalovánky, lepení, tvoření navazující na probíraná témata.
 - Rituály a opakování: bezpečná struktura lekce s důrazem na přirozené učení bez stresu.
 - Účast na workshopech

5.7 WOW English 2

věk účastníků: 5-6let

1. Cíle vzdělávání:
- Seznámit děti přirozenou a hravou formou se základy anglického jazyka.
 - Rozvíjet porozumění mluvené angličtině pomocí kontextu, gest a vizuální podpory.
 - Rozšířit základní slovní zásobu a podpořit první pokusy o jednoduchou komunikaci v anglickém jazyce.
 - Posilovat sebevědomí dětí při používání cizího jazyka a motivovat je k dalšímu učení.
 - Rozvíjet jazykové, pohybové, sociální a kognitivní dovednosti v propojení s angličtinou.
2. Klíčové a odborné kompetence:
- Kompetence k učení: Děti se učí prostřednictvím hry, naslouchání, napodobování a praktické zkušenosti.
 - Kompetence komunikativní: Učí se naslouchat, reagovat na jednoduché otázky a pokyny, začínají tvořit jednoduché věty.
 - Kompetence sociální a personální: Učí se spolupracovat ve skupině, respektovat druhé a zapojovat se do společné činnosti.
 - Kompetence pracovní: Rozvíjí dovednost soustředění, dokončení úkolu, přijetí odpovědnosti za své chování v kolektivu.
 - Odborné kompetence:
 - Rozumí běžným výrazům a frázím v kontextu (pozdravy, jídlo, tělo, zvířata apod.).
 - Aktivně používá základní slovní zásobu a fráze v jednoduchých situacích (hra, písnička, otázka-odpověď).
3. Obsah činnosti:
- Program vychází z metodiky Wattsenglish – Wow! English, která využívá audiovizuální materiály, písničky, příběhy a interaktivní aktivity.
- Témata:
- Greetings & feelings (pozdravy, jak se mám)
 - Numbers & colours (čísla, barvy)
 - My body & face (tělo a obličej)
 - Clothes (oblečení)
 - Animals (domácí, divoká, mořská)
 - Food & drinks (jídlo a pití)
 - Toys, house, family (hračky, dům, rodina)
 - Weather & seasons (počasí, roční období)
 - Daily routines (každodenní činnosti)
- Pravidelná struktura lekce:
- Úvodní rituál (pozdrav, písnička, opakování)
 - Aktivní sledování videa se Stevem a Maggie
 - Práce s obrázky a kartičkami
 - Jazykové a pohybové hry
 - Písničky a říkanky
 - Kreativní výtvarná činnost

- Opakování a uzavření lekce
4. Očekávané výstupy:
- Dítě rozumí a reaguje na známé pokyny v angličtině (např. “Sit down”, “Point to your nose”).
 - Umí samostatně používat základní fráze a slovíčka (např. “My name is...”, “I like...”, “It’s red.”).
 - Zvládne zopakovat části jednoduché písničky, říkanky nebo fráze z videa.
 - Orientuje se v tematických okruzích a přiřadí známá slova k obrázkům.
 - Aktivně se zapojuje do činností a projevuje zájem o angličtinu.
 - Má vytvořen pozitivní postoj k cizímu jazyku a chuť jej dále objevovat.
5. Metody práce:
- Audiovizuální výuka: sledování interaktivních videí se Stevem a Maggie – autentická výslovnost, kontextové učení.
 - Hudební a rytmická metoda: využití písniček, říkanek a pohybových her.
 - Hra: jazykové a pohybové hry, které podporují spontánní a přirozené učení.
 - Vizualní podpora: obrázky, plakáty, reálné předměty pro posílení porozumění.
 - Opakování a rituály: pravidelné opakování struktury lekce, které dětem pomáhá orientovat se a učit se bez stresu.
 - Pohybové aktivity: propojení slovní zásoby s pohybem – TPR metoda (Total Physical Response).
 - Tvořivá činnost: výtvarné úkoly navazující na tematiku (např. omalovánky z videí, koláže, výroba zvířat, masky apod.).

6 ZÚ Keramika

6.1 Keramika MŠ

věková kategorie a věk účastníků: **3-6 let**

1. Výchovně vzdělávací cíl

Cílem pravidelné zájmové činnosti je naučit účastníky:

- základním znalostem a řemeslným dovednostem v oboru
- podnítit rozvoj pro cit k estetickému myšlení a cit k materiálu
- umožnit rozvoj tvořivosti, představivosti a fantazie.

2. Obsah činnosti

- seznámení s materiálem a jeho zpracování
- práce z volné ruky (jednoduchý výrobek)
- práce s hliněnými hádky-šňůrková technika (spojování)
- práce s plátem (válení, jednoduchá konstrukce)
- povrchová úprava hlíny (reliéf, plastické zdobení, razítko, rytí)
- opracování výrobků před prvním a druhým výpalem
- finální úprava výrobku (glazury, engoby, oxidy železa).

3. Očekávané výstupy

Po ukončení kroužku účastník:

- zvládne zpracovat hlínu a vyrobit jednoduchý výrobek z volné ruky
- dokáže vyválet plát, vytvořit z něj reliéf či postavit jednoduchý objekt
- dokáže vytvořené výrobky dekorovat plastickým zdobením a dokáže správně použít glazury, engoby, oxid železa
- umí správně používat pomůcky k činnosti.

4. Metody a formy práce

- názorná výuka - klasické vysvětlování, předvádění, pozorování
- dotazy x odpovědi
- porovnávání mezi členy kroužku
- individuální práce lektora se členy při tvorbě i opravování chyb (malá skupina)
- výtvarný experiment
- diskuze k zadanému tématu (např. sladění barev, postup práce)
- účast ve výtvarných soutěžích.

5. Klíčové kompetence

Realizace vzdělávacích cílů povede k naplnění následujících klíčových kompetencí:

- Kompetence sociální - chápe potřebu efektivní spolupráci mezi členy kroužku, účinně spolupracuje ve skupině, vytváří si pozitivní vztah k výtvarným činnostem, dokáže respektovat prostor ostatních členů kroužku, dokáže prezentovat své práce.
- Kompetence k učení - vytváří si kladný postoj k novým znalostem a vědomostem, nové informace propojuje s již nabytými dovednostmi, rozvíjí své výtvarné a rukodělné dovednosti, učí se samostatně myslet
- Kompetence pracovní - dodržuje vymezená pravidla, stanovuje cíle vycházející z vlastních potřeb, naučí se ukázat se, dokáže si zorganizovat pracovní prostor, učí se smyslu pro pořádek a pro dokončení začaté práce.

6.2 Keramika předškoláci a mladší školáči

věková kategorie a věk účastníků: 5-9 let

1. Výchovně vzdělávací cíl

Cílem pravidelné zájmové činnosti je naučit účastníky:

- základním znalostem a řemeslným dovednostem v oboru
- podnítit rozvoj pro cit k estetickému myšlení a cit k materiálu
- umožnit rozvoj tvořivosti, představivosti a fantazie.

2. Obsah činnosti

- seznámení s materiálem a jeho zpracování
- práce z volné ruky (jednoduchý výrobek)
- práce s hliněnými hádky-šňůrková technika (spojování)
- práce s plátem (válení, jednoduchá konstrukce)
- povrchová úprava hlíny (reliéf, plastické zdobení, razítko, rytí)
- opracování výrobků před prvním a druhým výpalem
- finální úprava výrobku (glazury, engoby, oxidy železa).

3. Očekávané výstupy

Po ukončení kroužku účastník:

- zvládne zpracovat hlínu a vyrobit jednoduchý výrobek z volné ruky
- dokáže vyválet plát, vytvořit z něj reliéf či postavit jednoduchý objekt
- dokáže vytvořené výrobky dekorovat plastickým zdobením a dokáže správně použít glazury, engoby, oxid železa
- umí správně používat pomůcky k činnostem.

4. Metody a formy práce

- názorná výuka - klasické vysvětlování, předvádění, pozorování
- dotazy x odpovědi
- porovnávání mezi členy kroužku
- individuální práce lektora se členy při tvorbě i opravování chyb (malá skupina)
- výtvarný experiment
- diskuze k zadanému tématu (např. sladění barev, postup práce)

- účast v keramických soutěžích.

5. Klíčové kompetence

Realizace vzdělávacích cílů povede k naplnění následujících klíčových kompetencí:

- Kompetence sociální - chápe potřebu efektivní spolupráci mezi členy kroužku, účinně spolupracuje ve skupině, vytváří si pozitivní vztah k výtvarným činnostem, dokáže respektovat prostor ostatních členů kroužku, dokáže prezentovat své práce.
- Kompetence k učení - vytváří si kladný postoj k novým znalostem a vědomostem, nové informace propojuje s již nabytými dovednostmi, rozvíjí své výtvarné a rukodělné dovednosti, učí se samostatně myslet.
- Kompetence pracovní - dodržuje vymezená pravidla, stanovuje cíle vycházející z vlastních potřeb, naučí se ukáznit se, dokáže posoudit svůj vlastní pokrok v daných činnostech, dokáže si zorganizovat pracovní prostor, učí se smyslu pro pořádek a pro dokončení začaté práce.

6.3 Keramika - začátečníci

věková kategorie a věk účastníků: **věk 6-15 let**

1. Cíle vzdělávání:
 - naučit základním znalostem a řemeslným dovednostem v oboru,
 - dát možnost k rozvoji citu pro materiál,
 - umožnit rozvoj tvořivosti, představivosti, fantazie,
 - podpořit kladný vztah k výtvarnému umění.
2. Klíčové a odborné kompetence:
Účastník získává následující kompetence:
 - Kompetence k řešení problémů – vyhledá informace vhodné k řešení problému, využívá získané vědomosti a dovednosti k objevování různých variant řešení, samostatně řeší problémy
 - Kompetence komunikativní - dokáže vyjádřit vlastní pocity při jednotlivých prožitcích, umí komunikovat, ústně reprodukovat slova, naslouchat a porozumět ve vztahu k osvojovaným tématům.
 - Kompetence k učení - pracuje s učebními materiály a pomůckami, pozná vlastní pokroky, dokáže vyhledávat a využívat informace v praktickém životě, samostatně pozoruje a získané výsledky porovnává.
 - Kompetence sociální a personální - účinně spolupracuje ve skupině, podílí se na utváření příjemné atmosféry v týmu, přispívá k upevňování dobrých mezilidských stavů, chápe potřebu efektivně spolupracovat při řešení daného úkolu.
 - Kompetence pracovní - respektuje, chrání a ocení naše tradice a kulturní dědictví, projevuje smysl pro kulturu a tvořivost, používá bezpečně a účinně materiály, nástroje a vybavení, dodržuje vymezená pravidla.
 - Kompetence k realizaci zájmové činnosti.
 - Kompetence k aktivnímu využívání volného času.
3. Obsah činnosti:
 - seznámení s materiálem a jeho zpracováním,
 - práce z volné ruky (jednoduchý výrobek),
 - práce s hliněnými hárky (spojování, konstrukce),
 - práce s plátem (válení, konstrukce),
 - práce z bloku (odebírání, přidávání),
 - povrchová úprava hlíny (plastická, glazury, engoby, barvítka...).
4. Očekávané výstupy:
 - zvládne zpracovat hlínu a vyrobit jednoduchý výrobek z ruky,

- dokáže vyválet plát, vytvořit z něj reliéf či postavit objekt,
 - při práci z bloku dokáže pracovat technikou přidávání a odebrání hmoty,
 - dokáže vytvořené výrobky dekorovat plastickým zdobením a dokáže správně použít glazury, engoby, barvítka,
 - umí samostatně a tvořivě přemýšlet a pracovat,
 - naučí se základům výtvarné tvorby a umí získaných poznatků a dovedností tvořivě využít,
 - dokáže si zorganizovat pracovní prostor a postup práce, práci dokončí,
 - dokáže spolupracovat s ostatními a respektovat jejich prostor,
 - získá pozitivní vztah k umění a řemeslu.
5. Metody práce:
- klasické (vysvětlování, předvádění a pozorování, práce s obrazem, instruktáž, napodobování),
 - aktivizující (řešení problému, rozhovor, výtvarný experiment, hra).

6.4 Keramika školáci

věková kategorie a věk účastníků: **věk 6-15 let**

1. Výchovně vzdělávací cíl

Cílem pravidelné zájmové činnosti je naučit účastníky:

- základním znalostem a řemeslným dovednostem v oboru
- podnítit rozvoj pro cit k estetickému myšlení a cit k materiálu
- umožnit rozvoj tvořivosti, představivosti a fantazie
- podpořit kladný vztah k výtvarnému umění.

2. Obsah činnosti

- seznámení s materiálem a jeho zpracování
- práce z volné ruky (jednoduchý výrobek)
- práce s hliněnými hádky-šňůrková technika (spojování, konstrukce)
- práce s plátem (válení, konstrukce)
- práce z bloku (odebírání, přidávání)
- povrchová úprava hlíny (razítko, rytí, škrábání leštění)
- opracování výrobků před prvním a druhým výpalem
- finální úprava výrobku (plastická, glazury, engoby, barvítka).

3. Očekávané výstupy

Po ukončení kroužku účastník:

- zvládne zpracovat hlínu a vyrobit jednoduchý výrobek z ruky
- dokáže vyválet plát, vytvořit z něj reliéf či postavit objekt
- při práci z bloku dokáže pracovat technikou přidávání a odebrání hmoty
- dokáže vytvořené výrobky dekorovat plastickým zdobením a dokáže správně použít glazury, engoby, barvítka
- umí správně používat pomůcky k činnosti
- umí pracovat podle předlohy
- zúčastní se soutěží pro členy keramických kroužků.

4. Metody a formy práce

- názorná výuka - klasické vysvětlování, předvádění, pozorování, napodobování, práce s modelem
- dotazy x odpovědi
- porovnávání mezi členy kroužku
- individuální práce lektora se členy při opravování chyb
- výtvarný experiment
- diskuze k zadanému tématu (např. sladění barev, postup práce)
- účast v keramických soutěžích.

5. Klíčové kompetence

Realizace vzdělávacích cílů povede k naplnění následujících klíčových kompetencí:

- Kompetence sociální - posouzení svých reálných schopností, chápe potřebu efektivní spolupráce mezi členy kroužku, účinně spolupracuje ve skupině, přijímá role v kolektivu, vytváření pozitivního vztahu k výtvarným činnostem, podílí se na vytváření příjemné atmosféry kolektivu, dokáže pracovat v týmu, respektovat prostor ostatních členů kroužku, získá touhu prezentace své práce.
- Kompetence k učení - vytváří si kladný postoj k novým znalostem a vědomostem, nové informace propojuje s již nabytými dovednostmi, rozvíjí své výtvarné a rukodělné dovednosti, učí se samostatně myslet, získává pozitivní vztah k umění, osvojí si potřebu pravidelnosti při učení nových věcí.
- Kompetence pracovní - dodržuje vymezená pravidla, stanovuje cíle vycházející z vlastních potřeb, naučí se ukáznit se, umí posoudit svůj vlastní pokrok v daných činnostech, dokáže si zorganizovat pracovní prostor, učí se smyslu pro pořádek, pro dokončení začaté práce.

6.5 Keramika – dospělí, keramika Samk

věková kategorie a věk účastníků: **dospělí, senioři**

1. Výchovně vzdělávací cíl

Cílem pravidelné zájmové činnosti je naučit účastníky:

- základním znalostem a řemeslným dovednostem v oboru
- podnítit rozvoj citu k estetickému myšlení a k materiálu
- umožnit rozvoj tvořivosti, představivosti a fantazie
- podpořit kladný vztah k řemeslu
- naučit možnosti aktivní relaxace.

2. Obsah činnosti

- seznámení s materiálem a jeho zpracování
- práce z volné ruky (jednoduchý výrobek)
- práce s hliněnými hádky-šňůrková technika (spojování, konstrukce)
- práce s plátem (válení, konstrukce)
- práce z bloku (odebírání, přidávání)
- povrchová úprava hlíny (razítka, rytí, škrabání leštění)
- opracování výrobků před prvním a druhým výpalem
- finální úprava výrobku (plastická, glazury, engoby, barvítka)
- práce s formou a odlévání.

3. Očekávané výstupy

Po ukončení kroužku účastník:

- zvládne zpracovat hlinu a vyrobit jednoduchý výrobek z ruky
- dokáže vyválet plát, vytvořit z něj reliéf či postavit objekt
- při práci z bloku dokáže pracovat technikou přidávání a odebírání hmoty
- dokáže vytvořené výrobky dekorovat plastickým zdobením a dokáže správně použít glazury, engoby, barvítka
- umí správně používat pomůcky k činnosti
- umí pracovat podle předlohy
- zúčastní se soutěží pro členy keramických kroužků.

4. Metody a formy práce

- názorná výuka - klasické vysvětlování, předvádění, pozorování, napodobování, práce s modelem
- dotazy x odpovědi
- porovnávání mezi členy kroužku
- individuální práce lektora se členy při opravování chyb
- výtvarný experiment
- diskuze k zadanému tématu (např. sladění barev, postup práce)
- účast v keramických soutěžích.

5. Klíčové kompetence

Realizace vzdělávacích cílů povede k naplnění následujících klíčových kompetencí:

- Kompetence sociální - posouzení svých reálných schopností, vytváření pozitivního vztahu k řemeslu a kreativním činnostem, podílí se na vytváření příjemné atmosféry kolektivu.
- Kompetence k učení - vytváří si kladný postoj k novým znalostem a vědomostem, nové informace propojuje s již nabytými dovednostmi, rozvíjí své výtvarné a kreativní vyjadřování.
- Kompetence pracovní - dodržuje vymezená pravidla, stanovuje cíle vycházející z vlastních potřeb, umí posoudit svůj vlastní pokrok v daných činnostech, dokáže si zorganizovat pracovní prostor, učí se smyslu pro organizaci pořádku v dílně během kolektivního provozu.

6.6 Keramika – dospělí a děti od 3 let, NeROKe

věková kategorie a věk účastníků: **dospělí a děti od 3 let**

1. Výchovně vzdělávací cíl

Cílem pravidelné zájmové činnosti je naučit účastníky:

- bezpečnému a hygienicky nezávadnému využívání keramické dílny
- základním znalostem a řemeslným dovednostem v oboru
- podnítit rozvoj pro cit k estetickému myšlení a cit k materiálu
- umožnit rozvoj tvořivosti, představivosti a fantazie
- posilovat rodinné vztahy (vytváření a přejímání vzorů, spolupráce, společně strávený čas, realizace společných projektů)
- pomáhat (zástita rodičem) při vstupu do kolektivního vzdělávání.

2. Obsah činnosti

- seznámení s materiálem a jeho zpracování
- seznámení s nástroji a pomůckami
- osvojování základních keramických technik
- práce z volné ruky (jednoduchý výrobek)
- práce s hliněnými hárky – šňůrková technika (spojování, konstrukce)
- práce s plátem (válení, konstrukce)
- práce z bloku (odebírání, přidávání)
- povrchová úprava hlíny (plastická, otisk, razítko, rytí)
- finální úprava výrobků (glazury, engoby, oxidy železa)
- práce na vlastních rodinných projektech.

3. Očekávané výstupy

Po ukončení kroužku účastníci:

- zvládnou zpracovat hlínu a vyrobit jednoduchý výrobek z ruky
- dokáží vyválet plát, vytvořit z něj reliéf či postavit objekt
- při práci z bloku dokáží pracovat technikou přidávání a odebírání hmoty
- dokáží vytvořené výrobky dekorovat plastickým zdobením a správně použít glazury, engoby, oxidy železa
- umí správně používat pomůcky k činnosti
- dokáží si vymyslet a posléze společně realizovat vlastní projekt (společná příprava, dělba práce, kooperace).

4. Metody a formy práce

- názorná výuka - klasické vysvětlování, předvádění, pozorování, napodobování, práce s modelem
- dotazy x odpovědi
- individuální práce lektora se členy při jednotlivých činnostech
- diskuze k zadanému tématu
- využívání šablon
- projekty
- účast v keramických soutěžích.

5. Klíčové kompetence

Realizace vzdělávacích cílů povede k naplnění následujících klíčových kompetencí:

- Kompetence sociální - vzájemné posilování vazeb mezi rodičem a dítětem, začleňování do skupiny, učení toleranci a vzájemné ohleduplnosti.
- Kompetence k učení - vytváří si kladný postoj k novým znalostem a vědomostem, nové informace propojují s již nabytými dovednostmi, rozvíjejí své výtvarné a rukodělné dovednosti, učí se samostatně myslet, získávají pozitivní vztah k řemeslu.
- Kompetence pracovní - dodržují vymezená pravidla, stanovují cíle vycházející z vlastních potřeb, naučí se ukázat se, dokáží si zorganizovat pracovní prostor, učí se smyslu pro pořádek.

7 ZÚ Modelářství

7.1 Letecký modelář

věková kategorie a věk účastníků: **školáci**

1) Cíle vzdělávání

- Rozvíjet manuální zručnost, prostorovou představivost a technické dovednosti.
- Seznámit žáky s principy létání a základy aerodynamiky zábavnou a praktickou formou.
- Naučit děti základům práce s nástroji a materiály.
- Podporovat trpělivost, přesnost, samostatnost a schopnost dokončit práci.
- Vést děti k zájmu o techniku, vědu a přírodní zákony.

2) Klíčové a odborné kompetence

- **Kompetence k učení:** osvojování nových dovedností, porozumění fyzikálním principům.
- **Kompetence k řešení problémů:** hledání příčin neúspěšného letu a úprava konstrukce.
- **Kompetence pracovní:** bezpečné a zodpovědné používání nástrojů a materiálů.
- **Kompetence sociální:** schopnost spolupracovat při konstrukci a testování modelů.
- **Kompetence komunikativní:** schopnost popsat vlastní práci, sdílet zkušenosti a prezentovat výsledky.

3) Obsah činnosti

A) Úvod a bezpečnost:

- Seznámení s oborem leteckého modelářství.
- Pravidla bezpečné práce s nástroji a při pouštění modelů.
- Rozdělení modelů podle typu pohonu a použití (kluzáky, motorové, raketové modely).

B) Základní modelářské techniky:

- Práce s papírem, dřevem (balza), plastem a lehkými konstrukčními materiály.
- Řezání, lepení, broušení, práce s pravítkem, šablonou, špendlením.
- Povrchová úprava – malování, lakování, dekorace.

C) Konstrukce jednoduchých modelů:

- Papírové letadélko, házedlo, kluzák z balzy.
- Modely poháněné gumičkou – sestavení, ladění, testování.
- Pro starší žáky: jednoduchý model s elektrickým motorem nebo RC základy (ve spolupráci s lektorem).

D) Letové testování a úpravy:

- Ladění těžiště, křidélek, výškovky pro lepší let.
- Praktické pozorování letových vlastností – vliv hmotnosti, odporu a síly.
- Soutěživé hry: nejdelší let, nejpřesnější přistání, akrobacie.

E) Doprovodné činnosti:

- Návštěva leteckého dne, klubu modelářů nebo letiště.
- Základy z fyziky: vztlak, gravitace, odpor, setrvačnost.
- Týmové stavby velkých modelů nebo společných projektů.

4) Očekávané výstupy

Na konci programu by měl žák:

- Umět samostatně nebo ve dvojici postavit jednoduchý létající model.
- Chápat základní principy letu (těžiště, vztlak, stabilita).
- Dodržovat bezpečnostní pravidla při práci i testování modelů.
- Umět popsat svůj pracovní postup a zhodnotit výsledky testování.
- Vyjadřovat kreativitu v návrhu a designu modelů.
- Projevit zájem o techniku a ochotu učit se novým dovednostem.

5) Metody práce

- **Praktická činnost:** stavba modelů krok za krokem, učení se skrze vlastní zkušenost.
- **Ukázky a demonstrace:** lektor předvádí jednotlivé fáze stavby nebo princip letu.
- **Práce ve dvojicích/skupině:** podpora spolupráce, sdílení nástrojů a pomůcek.
- **Diskuse a reflexe:** rozbor problémů při stavbě, návrhy na vylepšení, vyhodnocení letu.
- **Pozorování a experimentování:** testování různých konstrukcí a jejich porovnání.
- **Soutěživé aktivity:** motivace pomocí her a výzev (nejdelší let, nejkrásnější model), účast na soutěžích.
- **Kombinace teorie a praxe:** jednoduché výklady fyzikálních jevů s praktickou aplikací.

7.2 Plastikový modelář 1, 2

věková kategorie a věk účastníků: **školáci**

1) Cíle vzdělávání

- Naučit děti základy plastikového modelářství, tj. jak správně sestavit, pomalovat a dokončit jednoduché modely.
- Rozvíjet manuální dovednosti, jako je řezání, lepení a malování modelů.
- Rozvíjet trpělivost a preciznost při práci s drobnými součástkami.
- Posílit schopnost samostatné práce.
- Posilovat schopnost dotáhnout projekt do konce.

2) Klíčové a odborné kompetence

- **Kompetence k učení:** schopnost osvojit si nové dovednosti, porozumět pracovním postupům a technikám.
- **Kompetence pracovní:** bezpečné a efektivní používání nástrojů a materiálů při práci s modely.
- **Kompetence sociální a personální:** schopnost spolupracovat ve skupině, sdílet nápady a respektovat role v rámci kroužku.
- **Kompetence komunikativní:** rozvíjejí schopnosti dorozumívat se v různých situacích souvisejících s prací na plastikových modelech.
- **Kompetence estetické:** rozvoj smyslu pro detail a umělecký přístup při malování a zdobení modelů.

3) Obsah činnosti

A) Úvod a seznámení s plastikovým modelářstvím:

- Seznámení s plastikovým modelářstvím a jeho historií.
- Seznámení s materiály, které se používají k výrobě modelů (plast, resin, kov).
- Představení modelářských nástrojů (nůžky, pinzety, lepidla, štětce, barvy).
- Základy stavby plastikových modelů – co obnáší stavba modelu (plánování, příprava, montáž, malování).
- Pravidla bezpečnosti při práci s nástroji a materiály.

B) Stavba modelu

- **Výběr modelu:** jak si vybrat jednoduchý model vhodný pro děti (např. auta, lodě, letadla).
- **Příprava dílů:** jak vyjmout díly z rámečků, odstranit otřepy a připravit součástky.
- **Sestavení modelu:** krok za krokem skládání modelu podle návodu, lepení a spoje dílů.
- **Úpravy modelu:** jak opravit drobné nesrovnalosti a upravit model pro lepší vzhled (např. vyrovnání spojů, odstranění otřepů).

C) Malování a detaily:

- **Základy malování modelů:** jak vybrat barvy a štětce, příprava povrchu modelu pro malování.
- **Malování a nátěry:** jak aplikovat základní barvy, práce s akrylovými barvami, použití štětců.
- **Patinování:** jednoduché techniky pro stínování modelů a dosažení realistického vzhledu (např. suchý štětec, přidání jemných detailů).
- **Aplikace dekálů (nálepek):** jak správně nanést samolepky na modely, aby vypadaly realisticky.

D) Týmové projekty a soutěže:

- Spolupráce při stavbě větších modelů nebo diorám (např. modely měst, vojenské scény, dopravní prostředky).
- Příprava na modelářské soutěže nebo školní výstavy modelů.

4) Očekávané výstupy

Na konci programu by měl žák:

- Umět postavit a dokončit základní plastický model (např. auto, letadlo, loď) podle návodu.
- Rozumět základním technikám práce s plastickými modely, včetně sestavování, malování a patinování.
- Schopnost aplikovat jednoduché modelářské techniky (lepení, malování, nanášení dekálů).
- Prokázat schopnost pracovat samostatně i v týmu, když staví větší modely nebo diorámy.
- Rozvíjet estetické cítění a schopnost hodnotit kvalitu modelu (detaily, malování).
- Vytvořit vlastní návrh modelu nebo diorámy podle osobních představ.

5) Metody práce

- **Demonstrace a ukázky:** instruktor ukazuje jednotlivé kroky při práci s modely (stavba, malování, patinování).
- **Praktická činnost:** žáci pracují na vlastních modelech, aplikují dovednosti pod dohledem instruktora.
- **Skupinová spolupráce:** práce na společných projektech nebo diorámách, žáci si rozděľují úkoly a spolupracují při sestavování.
- **Reflexe a hodnocení:** po dokončení modelů probíhá společné hodnocení, kde žáci diskutují, co se podařilo a co by mohli vylepšit.
- **Kreativní činnosti:** podpora kreativity při malování a zdobení modelů, vymýšlení nových nápadů.
- **Soutěže a prezentace:** organizace školních soutěží nebo výstav modelů, kde mohou žáci ukázat své výtvořky.

8 ZÚ Multimédia

8.1 Youtubering

věková kategorie a věk účastníků: **školáci**

1. Výchovně vzdělávací cíl

Cílem pravidelné zájmové činnosti je vést účastníky:

- k získání základních a částečně i nadstavbových dovedností při používání Youtube serveru
- podpořit jejich kladný vztah k Youtuberingu
- rozvíjet jejich dovednosti komunikace pomocí tvorby videí
- seznámit a naučit je spolupracovat při tvorbě.

2. Obsah činnosti

- jak se tvoří vhodný příspěvek
- vybrání vhodného žánru
- tvorba scénáře
- rozdělení rolí, tvorba dialogů, učení se dialogů
- výběr vhodných míst pro natáčení, nácviky natáčení videí, režírování
- úprava natočeného materiálu, střihání videí
- přidání zvláštních efektů pomocí PC, promítání natočeného a upraveného videa.

3. Očekávané výstupy

Po ukončení kurzu účastník:

- posílí si sebevědomí, naučí se potřebné komunikaci i při tvorbě ve skupině
- získá nové zkušenosti v youtuberingu
- naučí se vytvářet příspěvky.

4. Metody a formy práce

- práce se scénářem
- veškerá výuka bude vedena především praktickými činnostmi
- dotazy x odpovědi
- výměna zkušeností mezi členy kurzu a vedoucím ZÚ
- účast na workshopech.

5. Klíčové kompetence

Realizace vzdělávacích cílů povede k naplnění následujících klíčových kompetencí:

- Kompetence sociální a personální - podílí se na utváření příjemné atmosféry v kolektivu, podílí se na upevňování dobrých mezilidských vztahů.
- Kompetence k učení – rozvíjí svou fantazii při tvorbě příspěvků.

- Kompetence komunikativní - uvědomí si výhody komunikace s ostatními členy ZÚ při nápadech ostatních.

8.2 Minecraft multiplayer

věková kategorie a věk účastníků: **školáci**

1. Výchovně vzdělávací cíl

Cílem pravidelné zájmové činnosti je vést účastníky:

- k získání základních a částečně i nadstavbových dovedností ve hře Minecraft
- rozvoj logického a strategického myšlení
- podpořit jejich kladných vztah k tvořivým počítačovým hrám
- rozvíjet jejich dovednosti komunikace
- naučit děti soustředění se na konkrétní činnost.

2. Obsah činnosti

- rozvíjení reflexů, kreativity a fantazie
- možnost poznání základních surovin ve hře
- seznámení s bytostmi v Minecraftu
- zjišťování, jak se různé věci ve hře vyrábí
- struktura země v Minecraftu
- stavění, bojování, chov zvířat ve hře
- využití surovin a přežívání v divočině ve hře.

3. Očekávané výstupy

Po ukončení kurzu účastník:

- posílí si sebevědomí, naučí se potřebné komunikaci při hře
- získá nové zkušenosti ve hře v kolektivu
- získá znalostní sebevědomí pro další práci s PC
- ví, co je Minecraft, zná jeho pravidla, umí ho hrát
- zvládne všechny herní situace
- posílí si logické a strategické myšlení
- zná historii Minecraftu.

4. Metody a formy práce

- veškerá výuka bude vedena především praktickou hrou Minecraftu
- procvičování dovedností
- individuální práce lektora se členy
- průběžné opakování
- malé domácí úkoly
- názorná výuka - klasické vysvětlování, předvádění, pozorování
- dotazy x odpovědi
- výměna zkušeností mezi členy kroužku a vedoucím ZÚ
- kontakty mezi vrstevníky
- účast na workshopech.

5. Klíčové kompetence

Realizace vzdělávacích cílů povede k naplnění následujících klíčových kompetencí:

- Kompetence komunikativní - uvědomí si výhody komunikace s ostatními členy ZÚ při nápadech ostatních.
- Kompetence sociální - podílí se na utváření příjemné atmosféry v kolektivu, podílí se na upevňování dobrých mezilidských vztahů, přijímá role v činnosti, dokáže pracovat v týmu, respektovat prostor ostatních členů kroužku.
- Kompetence k učení - dítě si uvědomí vlastní pokroky ve znalostech, využívá vlastní práce, používá obecně užívané termíny, znaky a symboly, získá návyk na práci doma - úkoly, účastník si utváří zodpovědnost k plnění úkolů. Rozvíjí svou fantazii. Vytváří si kladný postoj k novým znalostem a vědomostem, nové informace propojuje s již nabytými dovednostmi, rozvíjí své dovednosti, učí se samostatně myslet.
- Kompetence pracovní - stanovují si jednoduché cíle, které vycházejí především z vlastních potřeb, dodržuje daná pravidla, plní povinnosti, učí se systematickosti výuky od jednoduchého ke složitějšímu, umí posoudit svůj vlastní pokrok v daných činnostech.

8.3 Roblox

věková kategorie a věk účastníků: **školáci**

1. Výchovně vzdělávací cíl

Cílem pravidelné zájmové činnosti je vést účastníky:

- k získání základních a částečně i nadstavbových dovedností ve hře Roblox
- rozvoj logického a strategického myšlení
- podpořit kladný vztah k počítačovým hrám
- rozvíjet jejich dovednosti komunikace
- naučit děti soustředění se na konkrétní činnost.

2. Obsah činnosti

- rozvíjení reflexů, kreativity a fantazie
- možnost poznání základních principů ve hře
- tvorba grafiky v Robloxu
- programování vlastní hry
- tvorba vlastních 3D objektů a map
- spolupráce v teamu
- pracovat se svými výtvoři na Roblox serverech.

3. Očekávané výstupy

Po ukončení kurzu účastník:

- posílí si sebevědomí, naučí se potřebné komunikaci při hře
- získá nové zkušenosti ve hře v kolektivu
- získá znalostní sebevědomí pro další práci s PC
- ví, co je Roblox, zná jeho pravidla, umí ho hrát
- zvládne všechny herní situace

- posílí si logické a strategické myšlení
- zná historii Robloxu.

4. Metody a formy práce

- veškerá výuka bude vedena především praktickou hrou Roblox
- procvičování dovedností
- individuální práce lektora se členy
- průběžné opakování
- malé domácí úkoly
- názorná výuka - klasické vysvětlování, předvádění, pozorování
- dotazy x odpovědi
- výměna zkušeností mezi členy kroužku a vedoucím ZÚ
- kontakty mezi vrstevníky
- účast na workshopech.

5. Klíčové kompetence

Realizace vzdělávacích cílů povede k naplnění následujících klíčových kompetencí:

- Kompetence komunikativní - uvědomí si výhody komunikace s ostatními členy ZÚ při nápadech ostatních.
- Kompetence sociální - podílí se na utváření příjemné atmosféry v kolektivu, podílí se na upevňování dobrých mezilidských vztahů, přijímá role v činnosti, dokáže pracovat v týmu, respektovat prostor ostatních členů kroužku.
- Kompetence k učení - dítě si uvědomí vlastní pokroky ve znalostech, využívá vlastní práce, používá obecně užívané termíny, znaky a symboly, získá návyk na práci doma - úkoly, účastník si utváří zodpovědnost k plnění úkolů. Rozvíjí svou fantazii. Vytváří si kladný postoj k novým znalostem a vědomostem, nové informace propojuje s již nabytými dovednostmi, rozvíjí své dovednosti, učí se samostatně myslet.
- Kompetence pracovní - stanovují si jednoduché cíle, které vycházejí především z vlastních potřeb, dodržuje daná pravidla, plní povinnosti, učí se systematickosti výuky od jednoduchého ke složitějšímu, umí posoudit svůj vlastní pokrok v daných činnostech.

8.4 Brawl Stars

věková kategorie a věk účastníků: **školáci**

1. Výchovně vzdělávací cíl

Cílem pravidelné zájmové činnosti je vést účastníky:

- k získání základních a částečně i nadstavbových dovedností ve hře Brawl Stars
- rozvoj logického a strategického myšlení
- podpořit kladný vztah k počítačovým hrám
- rozvíjet jejich dovednosti komunikace
- naučit děti soustředění se na konkrétní činnost.

2. Obsah činnosti

- rozvíjení reflexů, kreativity a fantazie

- možnost poznání základních principů ve hře
- seznámení s bytostmi s rolemi v Brawlstars
- zjišťování, jak se různé věci ve hře fungují
- struktura proměnlivého herního pole
- strategie a boj ve hře
- využití zvláštních schopností postav.

3. Očekávané výstupy

Po ukončení kurzu účastník:

- posílí si sebevědomí, naučí se potřebné komunikaci při hře
- získá nové zkušenosti ve hře v kolektivu
- získá znalostní sebevědomí pro další práci s PC
- ví, co je Brawl Stars, zná jeho pravidla, umí ho hrát
- posílí si logické a strategické myšlení
- zná historii Brawl Stars.

4. Metody a formy práce

- veškerá výuka bude vedena především praktickou hrou Brawl Stars
- procvičování dovedností
- individuální práce lektora se členy
- průběžné opakování
- malé domácí úkoly
- názorná výuka - klasické vysvětlování, předvádění, pozorování
- dotazy x odpovědi
- výměna zkušeností mezi členy kroužku a vedoucím ZÚ
- kontakty mezi vrstevníky
- účast na workshopech.

5. Klíčové kompetence

Realizace vzdělávacích cílů povede k naplnění následujících klíčových kompetencí:

- Kompetence komunikativní - uvědomí si výhody komunikace s ostatními členy ZÚ při nápadech ostatních.
- Kompetence sociální - podílí se na utváření příjemné atmosféry v kolektivu, podílí se na upevňování dobrých mezilidských vztahů, přijímá role v činnosti, dokáže pracovat v týmu, respektovat prostor ostatních členů kroužku.
- Kompetence k učení - dítě si uvědomí vlastní pokroky ve znalostech, využívá vlastní práce, používá obecně užívané termíny, znaky a symboly, získá návyk na práci doma - úkoly, účastník si utváří zodpovědnost k plnění úkolů. Rozvíjí svou fantazii. Vytváří si kladný postoj k novým znalostem a vědomostem, nové informace propojuje s již nabytými dovednostmi, rozvíjí své dovednosti, učí se samostatně myslet.
- Kompetence pracovní - stanovují si jednoduché cíle, které vycházejí především z vlastních potřeb, dodržuje daná pravidla, plní povinnosti, učí se systematickosti výuky od jednoduchého ke složitějšímu, umí posoudit svůj vlastní pokrok v daných činnostech.

8.5 Digitální fotografie

věková kategorie a věk účastníků: **školáci, mládež a dospělí**

1. Cíle vzdělávání:

- Seznámit žáky se základy digitální fotografie, a základními fotografickými technikami.
- Rozvinout kreativitu a schopnost vidět svět kolem sebe z různých perspektiv, podpořit schopnost zachytit estetičnost a příběh pomocí fotografie.
- Naučit žáky využívat technické aspekty fotografie, jako jsou expozice, clona, čas závěrky a ISO, pro dosažení kvalitních snímků.
- Podpořit týmovou spolupráci, sdílení nápadů a vzájemné hodnocení v rámci fotografických projektů a výzev.

2. Klíčové a odborné kompetence:

- Kompetence k učení: schopnost osvojit si nové techniky a metody v oblasti fotografie a aplikovat je do praxe.
- Kompetence k pracovním činnostem: schopnost efektivně využívat různé nástroje a technologie potřebné pro fotografování a úpravu fotografií.
- Kompetence sociální a personální: schopnost spolupracovat v týmu při fotografických projektech, poskytovat a přijímat konstruktivní zpětnou vazbu.
- Kompetence estetické: schopnost vidět a interpretovat krásu a význam v každodenních scénách, vytvořit esteticky příjemné snímky.

3. Obsah činnosti:

A) Úvod do digitální fotografie:

- Co je fotografie a jak funguje fotoaparát? – základy fotografie, jak fotoaparát zachycuje obraz.
- Seznámení s fotografickým vybavením – digitální fotoaparát, mobilní telefon, základní objektivy, příslušenství.
- Technické základy fotografie – seznámení s parametry expozice (ISO, clona, čas závěrky) a jejich vliv na fotografii.

B) Fotografování:

- Základy kompozice: zlatý řez, pravidlo třetin, využití linií a perspektivy.
- Práce se světlem: přirozené světlo vs. umělé světlo, práce s bleskem, zachycení světla v různých denních dobách.
- Fotografování v různých žánrech: portréty, krajiny, fotografie měst, street photography, makrofotografie, fotografie pohybu.
- Práce s fotoaparátem: jak správně nastavit fotoaparát pro konkrétní situace, využívání manuálních režimů.

C) Postprodukce a úpravy fotografií:

- Úprava fotografií v aplikacích a programech: základní úpravy v programech jako je Photoshop, Lightroom, nebo mobilní aplikace pro úpravu fotografií.
- Retušování a vylepšení: úprava expozice, kontrastu, barev a jasnosti, odstranění nežádoucích objektů, ořezávání.
- Základy vytváření fotoknihy nebo fotovýstavy: jak sestavit kolekci fotografií, příprava pro prezentaci na výstavách nebo v digitálních formátech.

D) Fotografické projekty a výzvy:

- Skupinové projekty: fotit určitý tématický projekt ve skupinách (např. fotodokumentace přírody, městského života, portréty).

- Soutěže a výzvy: účast na školních fotografických soutěžích nebo výzvách zaměřených na konkrétní techniku či téma (např. „Portrét za přirozeného světla“ nebo „Městský život v noci“).
- Vytváření portfolia: žáci budou mít možnost vytvořit vlastní portfolio, které ukáže jejich nejlepší práci během kurzu.

4. Očekávané výstupy:

Na konci programu by měl žák:

- Rozumět základním technickým parametrům digitální fotografie a vědět, jak je nastavit na svém fotoaparátu.
- Umět fotografovat v různých žánrech, jako jsou portréty, krajiny a street fotografie.
- Ovládat základní techniky postprodukce a upravit fotografie pro zlepšení jejich kvality.
- Vytvořit vlastní fotografické portfolio, které zahrnuje různé techniky a žánry.
- Umět prezentovat své fotografie a diskutovat o jejich technické a estetické kvalitě.
- Získat schopnost pracovat samostatně i v týmu, při fotografických projektech a výzvách.

5. Metody práce:

- Demonstrace a ukázky: instruktor ukazuje základní techniky fotografování, nastavení fotoaparátu, kompozici a postprodukci.
- Praktické cvičení: žáci fotí různé témata, experimentují s různými technikami a parametry fotoaparátu.
- Reflexe a hodnocení: žáci analyzují své fotografie, diskutují o nich v rámci skupiny, dávají si vzájemně zpětnou vazbu.
- Individuální a skupinová práce: práce na samostatných fotografických projektech i na skupinových výzvách.
- Prezentace a soutěže: organizování výstav nebo soutěží, kde žáci mohou prezentovat své nejlepší fotografie a porovnávat je s ostatními.

8.6 Digitální fotografie Samk

věková kategorie a věk účastníků: **dospělí seniorského věku**

1. Výchovně vzdělávací cíl

Cílem pravidelné zájmové činnosti je vést účastníky:

- . k seznámení s vybranými technikami tvorby digitálních fotografií
- . zbavit je „strachu“ z práce s novými technologiemi
- . k rozvoji dovedností pracovat s digitálními fotoaparáty a programu na jejich správu
- . k umění vybrání vhodného prostředí pro fotografování
- . k zapojení se do činností souvisejících s pořádáním výstavy

2. Obsah činnosti

- . seznámení s technikami tvorby digitální fotografie
- . manuální nastavení digitálního fotoaparátu
- . příprava výstavy digitálních fotografií
- . naučení technik práce s digitálním fotoaparátem

- . úprava fotografií

3. Očekávané výstupy

Po ukončení kroužku účastník:

- . umí dobře a správně nastavit svůj digitální fotoaparát
- . získá nové dovednosti k práci s digitální fotografií
- . posílí své sebevědomí při tvorbě vlastních fotografií
- . nebude mít problémy s vystoupením před diváky

4. Metody a formy práce

- . práce s digitální fotografií, práce s digitálním fotoaparátem, práce s programem na úpravu fotografií
- . názorná výuka - klasické vysvětlování, předvádění, napodobování
- . dotazy x odpovědi
- . porovnávání fotografií mezi členy kroužku
- . spolupráce v rámci zájmového útvaru
- . částečná improvizace

5. Klíčové kompetence

Realizace vzdělávacích cílů povede k naplnění následujících klíčových kompetencí:

- . Kompetence sociální - posuzuje své reálné schopnosti, chápe potřebu efektivní spolupráce mezi členy kroužku, účinně spolupracuje ve skupině, podílí se na vytváření příjemné atmosféry v kolektivu.
- . Kompetence k učení - vytváří si kladný postoj k moderní fotografii, rozvíjí své manuální dovednosti.
- . Kompetence komunikativní - komunikace mezi členy zájmového útvaru
- . Kompetence pracovní - projevuje smysl pro kulturu a tvořivost.

8.7 Fortnite

věk účastníků: 8-18 let

1. Cíle vzdělávání:

- osvojit si základní herní principy a mechaniky hry Fortnite
- rozvíjet digitální gramotnost, schopnost práce v týmu a strategické myšlení
- podporovat kreativitu v režimu Creative (vlastní světy, úkoly, výzvy),
- naučit se pravidlům fair play, etickému chování v online prostředí,
- posílit schopnost sebeovládání, plánování a sebereflexe,
- vytvořit bezpečné prostředí pro sdílení zájmů a společné zážitky.

2. **Klíčové a odborné kompetence:**

Účastník získává následující kompetence:

- **Kompetence k řešení problémů** – analyzuje herní situace, hledá různá řešení, aplikuje strategii podle měnících se podmínek.
- **Kompetence komunikativní** – efektivně komunikuje v týmu (hlasově, textově), reaguje na podněty, přijímá i poskytuje zpětnou vazbu.
- **Kompetence k učení** – hodnotí své výkony, učí se z chyb, sleduje herní novinky a aktualizace, aplikuje nové poznatky.
- **Kompetence sociální a personální** – respektuje pravidla a členy týmu, podporuje spoluhráče, řeší konflikty klidně.
- **Kompetence pracovní** – zodpovědně přistupuje k činnosti, plánuje čas hraní, učí se digitální bezpečnosti a zdravým návykům.
- **Kompetence k realizaci zájmové činnosti** – rozvíjí herní dovednosti, kreativitu i zájem o digitální prostředí.
- **Kompetence k aktivnímu využívání volného času** – zapojuje se do soutěží, komunitních projektů a turnajů.

3. **Obsah činnosti:**

- základy hry (ovládání, herní módy, orientace na mapě),
- spolupráce v týmu (duo, squad – komunikace, role v týmu),
- strategie přežití, výběr výbavy a plánování pohybu po mapě,
- budování, editace staveb, obrana vs. útok,
- režim Creative – stavba map, řešení úkolů, výzvy,
- základní etika online komunikace a ochrana soukromí,
- herní analýza – rozbor vlastních i cizích zápasů, hledání zlepšení,
- účast na interních turnajích nebo výzvách v rámci kroužku.

4. **Očekávané výstupy:**

- rozumí základním principům hry a orientuje se v herním prostředí,
- samostatně i v týmu zvládá herní úkoly a spolupracuje se spoluhráči,
- rozvíjí kreativitu v herním editoru (Creative),
- dodržuje zásady fair play a bezpečného chování online,
- umí analyzovat své chyby a cíleně zlepšovat herní výkon,
- zvládá zdravé herní návyky a organizaci času,
- pozitivně komunikuje s vrstevníky, respektuje domluvená pravidla,
- buduje pozitivní vztah k digitálním dovednostem jako prostředku učení i zábavy.

5. **Metody práce:**

- **klasické** – vysvětlování, ukázky herních mechanik, zpětná vazba, rozbor záznamů,
- **aktivizující** – týmová hra, soutěže, výzvy, kreativní tvorba map, strategické plánování,
- **reflexivní** – vedení herních deníků, rozbor pokroku, skupinová zpětná vazba, diskuze.

8.8 **Minecraft**

věk účastníků: 8-18 let

1. **Cíle vzdělávání:**

- Rozvíjet tvořivost, logické myšlení a schopnost řešit problémy prostřednictvím hry Minecraft.
- Podporovat týmovou spolupráci, komunikaci a plánování při společných projektech.

- Seznámit žáky se základy digitální gramotnosti, bezpečného pohybu v online prostředí a prvky programování.
- Vést děti k zodpovědnému a smysluplnému využívání digitálních technologií.

2. Klíčové a odborné kompetence:

- Kompetence k učení: žáci hledají nové postupy, hodnotí a upravují svou práci.
- Kompetence k řešení problémů: samostatně nebo ve skupině navrhnou řešení a testují je.
- Komunikativní kompetence: vyjadřují své myšlenky, naslouchají ostatním a spolupracují.
- Sociální a personální kompetence: učí se spolupracovat, respektovat názor ostatních a sdílet odpovědnost.
- Orientace v herním prostředí Minecraft.
- Základy stavby, redstone mechanik a logických obvodů.
- Základní principy programování (např. pomocí příkazů, příp. modů jako CodeBuilder).
- Rozvoj estetického cítění při tvorbě a designu virtuálních objektů.

3. Obsah činnosti:

- Žák se orientuje v prostředí Minecraft a bezpečně s ním pracuje.
- Umí navrhnout a realizovat samostatnou stavbu podle zadání nebo vlastní představy.
- Spolupracuje s ostatními na společném projektu, sdílí nápady a respektuje pravidla týmu.
- Využívá základní prvky logiky a redstone mechaniky k řešení jednoduchých úloh.
- Umí prezentovat svou práci a reflektovat vlastní pokrok.

4. Očekávané výstupy:

- Dítě dokáže pojmenovat základní potraviny a rozlišit jejich chuť a vůni.
- Dodržuje základní hygienické návyky při přípravě jídla.
- Umí s pomocí dospělého připravit jednoduchý pokrm.
- Dokáže spolupracovat s ostatními dětmi na společném úkolu.
- Projevuje zájem o zdravý životní styl a jídlo.
- Je schopné esteticky naaranžovat jednoduchý pokrm.

5. Metody práce:

- **Zážitkové učení** – praktická činnost přímo ve hře.
- **Projektová výuka** – dlouhodobější stavby a týmová spolupráce.
- **Kooperativní učení** – úkoly vyžadující týmové řešení a sdílení rolí.
- **Individuální práce** – podpora tvořivosti a samostatnosti.
- **Reflexe a prezentace** – sdílení projektů, zpětná vazba, zhodnocení procesu.

8.9 Programování

věk účastníků: 8-18 let

1. Cíle vzdělávání:

- Seznámit žáky s principy algoritmizace a základů programování.
- Rozvíjet logické, analytické a tvůrčí myšlení prostřednictvím praktických úloh.

- Naučit žáky základní struktury programů (podmínky, cykly, proměnné, funkce).
- Podpořit schopnost řešit problémy pomocí digitálních nástrojů.
- Vytvářet prostředí pro samostatnou i týmovou práci na programátorských projektech.

2. **Klíčové a odborné kompetence:**

- Kompetence k učení: žáci si osvojují nové poznatky prostřednictvím praktického zkoušení a chyb.
- Kompetence k řešení problémů: dokážou analyzovat problém a hledat efektivní řešení.
- Komunikativní kompetence: umí sdílet postupy, výsledky a vysvětlit vlastní řešení.
- Sociální kompetence: spolupracují v týmu, respektují názor druhých a podílejí se na společném cíli.
- Základy algoritmizace: postupnost, větvení, cyklení.
- Práce s proměnnými, podmínkami, cykly a funkcemi.
- Schopnost psát jednoduché programy ve vybraném jazyce (např. Scratch, Python).
- Orientace v základních vývojových prostředích (např. Code.org, Scratch, Replit, Thonny).
- Využití digitálních technologií pro tvorbu projektů a aplikací.

3. **Obsah činnosti:**

- Tvorba animací, interaktivních příběhů a jednoduchých her.
- Úvod do algoritmického myšlení pomocí herních a vizuálních nástrojů.
- Základy práce s proměnnými a podmínkami
- Textové programování (Python, JavaScript – dle úrovně skupiny).
- Úvod do objektového programování a strukturování kódu.
- Základy práce s vývojovým prostředím a laděním chyb.

4. **Očekávané výstupy:**

- Žák rozumí základním pojmům z oblasti programování (algoritmus, proměnná, cyklus, podmínka).
- Umí navrhnout a vytvořit jednoduchý program podle zadání.
- Orientuje se v základním vývojovém prostředí (blokové/textové dle úrovně).
- Umí vyřešit jednoduchý logický nebo programovací problém.
- Aktivně komunikuje při týmové spolupráci a sdílí své poznatky.

5. **Metody práce:**

- **Praktická výuka** – přímá práce s počítačem a programovacím prostředím.
- **Zážitkové učení** – učení pomocí tvorby (her, animací, aplikací).
- **Individuální a skupinová práce** – samostatné úkoly i týmové projekty.
- **Projekty** – samostatné návrhy a realizace delších úloh (např. vytvoření vlastní hry).
- **Reflexe a prezentace** – sdílení hotových projektů a vysvětlení použitých postupů.
- **Podpora diferenciac** – přizpůsobení tempa a náročnosti jednotlivým úrovním žáků.

9 ZÚ Příprava MŠ ZŠ SŠ VŠ

9.1 Logohrátky

věková kategorie a věk účastníků: **předškoláci, 4-7 let**

1. Výchovně vzdělávací cíl

Cílem pravidelné zájmové činnosti je:

- logopedie hravou formou. Aktivita zaměřená na rozvoj řeči formou hry, která je dětem nejbližší
- kroužek nenahrazuje individuální logopedickou intervenci, může však sloužit jako jejich doplnění.

2. Obsah činnosti

- podnítit rozvoj jemné motoriky
- umožnit rozvoj správné artikulace
- rozvoj slovní zásoby - řazení slov do skupin, ústní projev, básničky, písničky,
- samostatné vypravování, popisování obrázků, činností
- pohybová cvičení, která zajistí správnou práci s dechem, např. jógové dýchání
- naslouchání správné výslovnosti, poslech logopedických pohádek
- rozvoj zrakové paměti pomocí logopedického pexesa
- nacvičování pozornosti
- podpořit kladný vztah k povinnostem.

3. Očekávané výstupy

Po ukončení kroužku účastník:

- výrazně zlepší artikulaci
- zvýší si slovní zásobu
- zvládne všechny dovednosti z obsahu činnosti
- získá kladný vztah k plnění povinností
- bude dobře připravený na pohodový začátek povinné školní docházky.

4. Metody a formy práce

- názorná výuka - klasické vysvětlování, předvádění, pozorování, napodobování, práce s obrázky
- dotazy x odpovědi
- porovnávání mezi členy kroužku
- individuální práce lektora se členy při opravování chyb
- procvičování již naučeného
- užívání krátkých časových úseků v jednotlivých činnostech, k zaujetí členů a jejich soustředění
- kontakty mezi vrstevníky
- hry, soutěže (v budově i venku).

5. Klíčové kompetence

Realizace vzdělávacích cílů povede k naplnění následujících klíčových kompetencí:

- Kompetence sociální - přijímání role v kolektivu, vytváření pozitivního vztahu ke všem činnostem, podílí se na vytváření příjemné atmosféry kolektivu, dokáže pracovat v týmu, respektovat prostor ostatních členů kroužku.
- Kompetence k učení - vytváří si kladný postoj k novým znalostem a vědomostem, nové informace propojuje s již nabytými dovednostmi, rozvíjí své dovednosti, učí se samostatně myslet, získává pozitivní vztah k povinnostem, osvojí si potřebu pravidelnosti při učení nových věcí.
- Kompetence pracovní - dodržuje vymezená pravidla, naučí se ukáznit se, umí posoudit svůj vlastní pokrok v daných činnostech, učí se smyslu pro pořádek, pečlivost, pěstuje vytrvalost, učí se smyslu pro dokončení začaté práce.

10 ZÚ Rukodělné činnosti

10.1 Kreativní módní návrhářka

věková kategorie a věk účastníků: **od 10 ti let**

1. Výchovně vzdělávací cíl

Cílem pravidelné zájmové činnosti je naučit účastníky:

- základním i nadstavbovým znalostem a dovednostem v oboru
- podnítit rozvoj pro cit k estetickému myšlení a cit k materiálu
- umožnit rozvoj tvořivosti, zručnosti a zacházení se šicím strojem
- podpořit kladný vztah k vyrábění.

2. Obsah činnosti

- bezpečnost při práci s nůžkami a šicím strojem
- střihy a rozvaha nad budoucím výrobkem
- rozměry a velikosti
- výběr materiálů a látek
- práce se střihem
- práce s nastehováním
- práce na šicím stroji
- práce začíšťovací a dokončovací
- práce s doplňkovým materiálem - korálky, knoflíky, zipy...
- účelné využívání materiálu
- vlastní prezentace ušitých věcí.

3. Očekávané výstupy

Po ukončení kroužku účastník:

- zvládne základní střihy
- umí správně používat pomůcky k šití
- zvládne základní i nadstavbové práce se všemi uvedenými materiály, umí opravit oblečení pomocí stroje, šije drobné výrobky a jednoduché oblečení
- umí pracovat podle předlohy
- uplatňuje tvůrčí myšlení
- umí odůvodnit realizaci vlastních nápadů.

4. Metody a formy práce

- názorná výuka – klasické vysvětlování, předvádění, pozorování, napodobování, práce s šicím strojem
- dotazy x odpovědi
- porovnávání mezi členy kroužku
- individuální práce lektora se členy při práci na stroji
- diskuze k zadanému tématu
- převažování samostatné práce
- účast na workshopech.

5. Klíčové kompetence

Realizace vzdělávacích cílů povede k naplnění následujících klíčových kompetencí:

- Kompetence sociální - posouzení svých reálných schopností, chápe potřebu efektivní spolupráce mezi členy kroužku, účinně spolupracuje ve skupině, přijímá role v kolektivu, vytváření pozitivního vztahu k výtvarným činnostem, podílí se na vytváření příjemné atmosféry kolektivu, dokáže pracovat v týmu, respektovat prostor ostatních členů kroužku, získá touhu prezentace své práce, získá pozitivní vztah k rukodělným činnostem.
- Kompetence k učení - vytváří si kladný postoj k novým znalostem a vědomostem, nové informace propojuje s již nabytými dovednostmi, rozvíjí své výtvarné a rukodělné dovednosti, učí se samostatně myslet, získává pozitivní vztah estetickému cítění.
- Kompetence pracovní - dodržuje vymezená pravidla, stanovuje cíle vycházející z vlastních potřeb, umí posoudit svůj vlastní pokrok v daných činnostech, dokáže si zorganizovat pracovní prostor.

11 Karetní – stolní hry

11.1 Šachy

věk účastníků: 8–15 let

1) Cíle vzdělávání

- Naučit žáky základům hry v šachy, pravidlům a logice hry.
- Rozvíjet logické myšlení a schopnost plánování.
- Vést žáky k dodržování pravidel, respektu k soupeři a fair play.
- Posilovat schopnost rozhodování a přijetí zodpovědnosti za vlastní tahy.

2) Klíčové a odborné kompetence

- Kompetence k učení: rozvoj schopnosti učit se ze svých chyb a chápání herních principů, orientovat se na šachovnici a získat znalost pravidel hry.
- Kompetence k řešení problémů: hledání řešení v omezeném čase.
- Kompetence komunikativní: schopnost vysvětlit vlastní tahy a rozumět tahům soupeře.
- Kompetence sociální a personální: schopnost zvládat prohru, respektovat soupeře.
- Kompetence pracovní: pečuje o vybavení pro hru, dodržuje zásady fair play.

3) Obsah činnosti

A) Základy hry:

- Pravidla hry a cíle šachové partie.
- Rozmístění figur, šachovnice a označení polí (a–h, 1–8).
- Tahy jednotlivých figur a jejich kombinace.
- Speciální pravidla: rošáda, en passant, proměna pěšce.

B) Taktika a strategie:

- Základy taktiky: dvojí útok, vazba, vidlička, odtažný šach.
- Obrana a výměna figur – co je výhodné, co je nevýhodné.
- Ovládání centra, rozvoj figur, bezpečnost krále.
- Jednoduché kombinace a plánování několika tahů dopředu.

C) Šachové koncovky:

- Mat dvěma věžemi.
- Mat věží a králem, mat dámou a králem.
- Využití pěšce k proměně.
- Teoretické remízy – pat, král proti králi, koncovky bez materiálu.

D) Pravidla turnajů a etika:

- Pravidla soutěžní hry (dotkneš – táhni, čas na tahy, ticho během hry).
- Základy zápisu tahů (šachová notace).
- Chování během partie, pozdravení, vyjádření respektu soupeři.

E) Praktická hra a rozbor:

- Sehrání zjednodušených i plných partií.
- Rozbor vlastní i ukázkové partie s učitelem.
- Zapojení do turnaje kroužku.

4) Očekávané výstupy

Na konci programu by měl žák:

- Rozumět pravidlům šachové hry a zvládnout základní taktiky.
- Umět sehrát celou partii (zahájení – střední hra – koncovka).
- Vědět, jak vést útok i jak bránit figury či krále.
- Dokázat analyzovat jednoduché chyby ve hře.
- Orientovat se na šachovnici a znát základní šachovou notaci.
- Projevovat sportovní chování během hry – respekt, trpělivost, pravidla fair play.

5) Metody práce

- Názorná výuka na šachovnici či demonstrační šachovnici (případně projekce).
- Individuální a párová hra: partie mezi žáky, učení hrou.
- Skupinová práce: společné řešení šachových úloh (mat 1–2 tahy).
- Rozbor a analýza: po partii s učitelem nebo ve skupině.
- Šachové testy: jednoduché diagramy k řešení (tah na mat, najdi nejlepší tah).
- Turnajová forma: simulace reálných soutěží se základním hodnocením.
- Zábavné aktivity: slepé šachy, šachový diktát, šachový štafetový turnaj.

11.2 Bridž

věková kategorie a věk účastníků: **senioři**

1. Výchovně vzdělávací cíl

Cílem pravidelné zájmové činnosti je vést účastníky:

- k seznámení s hrou Bridže
- k poznání historie tohoto sportu
- k logickému myšlení a k rozvoji kombinačních schopností
- k rozvoji morálně volných vlastností
- budování sportovního ducha a smyslu pro fair play.

2. Obsah činnosti

- hra Bridže
- seznámení s licitačním systémem
- obecné zásady hry
- vytrumfování
- impas, expas
- výnos
- markování
- počítání a zápis výsledků
- turnaje.

3. Očekávané výstupy

Po ukončení kroužku účastník umí:

- hrát Bridž
- zná pravidla tohoto sportu
- nabude vyšší důvěry ve vlastní logické myšlení

- získá vytrvalost, houževnatost, zvýší si postřeh, rychlé rozhodování, logické uvažování,
- předvídání činnosti soupeřů, sebeovládání
- osvojí si taktiku hry.

4. Metody a formy práce

- sportovní tréninky

části tréninku:

- přímá hra s opakováním již probraného
- teoretická část - hra - její základy od A do Z
 - taktika hry
 - historie Bridže
 - užívání odborné terminologie
- taktika
- individuální hra k odstranění chyb
- názorná výuka - klasické vysvětlování, předvádění, pozorování, napodobování,
- dotazy x odpovědi
- porovnávání mezi členy kroužku
- turnaje v rámci kroužku i účast v turnajích jiných organizátorů
- zadávání domácích řešení.

5. Klíčové kompetence

Realizace vzdělávacích cílů povede k naplnění následujících klíčových kompetencí:

- Kompetence sociální - posuzuje své reálné schopnosti, spolupráce mezi členy kroužku, účinně spolupracuje ve skupině, přijímá role v kolektivu, získání pozitivního vztahu k bridži, podílí se na vytváření příjemné atmosféry kolektivu.
- Kompetence k učení - vytváří si kladný postoj k novým znalostem a vědomostem, nové informace propojuje s již nabytými dovednostmi, rozvíjí své myšlení, způsoby taktiky, předvídání.
- Kompetence pracovní - dodržuje vymezená pravidla, projevuje smysl pro poctivou hru, stanovuje cíle vycházející z vlastních potřeb, naučí se překonávat únavu, ukáznit se, efektivně využívá teoretických znalostí ve hře, umí posoudit vlastní pokrok v daném sportu.

12 ZÚ Vaření

12.1 Kuchtiček

věk účastníků: 5-7 let

1. Cíle vzdělávání:
 - Podporovat u dětí zájem o vaření a zdravý životní styl.
 - Rozvíjet manuální zručnost, smyslové vnímání (chuť, vůně, barvy, struktury potravin).
 - Učit děti základům hygieny a bezpečnosti při přípravě jídla.
 - Vést děti ke spolupráci, trpělivosti a odpovědnosti.
 - Rozvíjet samostatnost, kreativitu a sebedůvěru.
2. Klíčové a odborné kompetence:
 - **Kompetence k učení:** Dítě se učí novým dovednostem prostřednictvím činností, poznává základní potraviny a způsoby jejich přípravy.
 - **Kompetence komunikativní:** Učí se vyjadřovat své potřeby a spolupracovat s ostatními dětmi i dospělými.
 - **Kompetence sociální a personální:** Rozvíjí empatii, dodržuje pravidla spolupráce, učí se trpělivosti a respektování práce ostatních.
 - **Kompetence pracovní:** Osvojuje si základní pracovní postupy v kuchyni, učí se zacházet s jednoduchým kuchyňským náčiním a dodržovat hygienická pravidla.
3. Obsah činnosti:
 - Seznamování s potravinami – barvy, chutě, vůně, skupiny potravin.
 - Příprava jednoduchých pokrmů – např. ovocný salát, pomazánky, jednohubky, studené dezerty, nepečené dobroty.
 - Tematické vaření – Vánoce, Velikonoce, podzimní sklizeň, zdravé svačinky.
 - Základy bezpečnosti a hygieny v kuchyni – mytí rukou, bezpečné zacházení s náčiním.
 - Dekorace jídel – podpora estetického cítění.
 - Práce ve dvojicích či skupinách – podpora týmové spolupráce.
4. Očekávané výstupy:
 - Dítě dokáže pojmenovat základní potraviny a rozlišit jejich chuť a vůni.
 - Dodržuje základní hygienické návyky při přípravě jídla.
 - Umí s pomocí dospělého připravit jednoduchý pokrm.
 - Dokáže spolupracovat s ostatními dětmi na společném úkolu.
 - Projevuje zájem o zdravý životní styl a jídlo.
 - Je schopné esteticky naaranžovat jednoduchý pokrm.
5. Metody práce:
 - Praktické činnosti – přímá práce s potravinami.
 - Hra – tematické dny, práce s příběhem.
 - Smyslové hry – ochutnávání, poznávání potravin po hmatu, vůni.
 - Pozorování a demonstrace – ukázky správných postupů.
 - Kooperativní učení – společná práce ve dvojicích nebo skupinách.
 - Účast na workshopech

12.2 Kuchtík

věk účastníků: 8-14 let

1. Cíle vzdělávání:

- Rozvíjet zájem o vaření a zdravý životní styl.
- Upevnit a prohloubit znalosti v oblasti výživy, hygieny a bezpečnosti v kuchyni.
- Naučit děti samostatně připravě jednoduchých jídel a základních kuchařských postupů.
- Podpořit estetické cítění, smysl pro organizaci práce a týmovou spolupráci.
- Rozvíjet zodpovědnost, pečlivost, kreativitu a vztah k domácím pracím.

2. **Klíčové a odborné kompetence:**

- Kompetence k učení: Žák se učí plánovat, připravit a dokončit pracovní činnost, chápe souvislosti mezi stravou a zdravím.
- Kompetence komunikativní: Dokáže se dorozumět s ostatními, rozdělit si práci ve skupině, vyjádřit svůj názor a přijímat zpětnou vazbu.
- Kompetence sociální a personální: Učí se spolupráci, sebekontrolu a respektu vůči ostatním.
- Kompetence pracovní: Osvojuje si pracovní návyky, hygienické zásady, orientuje se v receptech, dokáže samostatně připravit pokrm.
- Odborné kompetence: Získává základy z oblasti kulinářství – krájení, vaření, pečení, servírování, orientace v surovinách a náčiní.

3. **Obsah činnosti:**

- Seznámení s potravinami a jejich vlastnostmi (chuť, výživová hodnota, původ).
- Základní kuchařské dovednosti: krájení, míchání, pečení, vaření, dochucování, servírování.
- Příprava jednoduchých i mírně složitějších pokrmů – pomazánky, saláty, těstoviny, polévky, dezerty, pečivo.
- Tematická vaření – sváteční menu, mezinárodní kuchyně, vegetariánská jídla, sezónní recepty.
- Zásady zdravé výživy, správného stravování a šetrného přístupu k surovinám.
- Práce s recepty – čtení, porozumění a dodržování postupu.
- Bezpečnost a hygiena v kuchyni, zásady první pomoci při drobném poranění.

4. **Očekávané výstupy:**

- Žák zná základní skupiny potravin a jejich využití v kuchyni.
- Dodržuje hygienické a bezpečnostní zásady při práci v kuchyni.
- Samostatně nebo ve skupině připraví jednoduchý pokrm podle receptu.
- Umí si rozvrhnout práci, připravit pracovní plochu a suroviny.
- Esteticky naservíruje pokrm a uklidí pracovní místo.
- Chápe význam zdravé výživy a vliv stravy na zdraví.
- Rozvíjí tvořivost, týmovou spolupráci a pracovní návyky.

5. **Metody práce:**

- Praktické činnosti – příprava pokrmů, práce s recepty, zkoušení technik.
- Skupinová práce – vaření ve dvojicích nebo týmech, rozdělení rolí.
- Diskuze – sdílení zkušeností, chuťových vjemů, hodnocení pokrmů.
- Demonstrace a ukázky – lektor předvede techniku, kterou si poté děti zkoušejí.
- Smyslové aktivity – ochutnávání, testování kombinací, poznávání vůní.
- Projektová práce – příprava „vlastního menu“, kuchařského dne
- Účast na workshopech a soutěžích

13 ZÚ Chovatelství, příroda

13.1 Zahradníci

věk účastníků: 3 – 99 let

1. Cíle vzdělávání:

- Probudit a podporovat přirozený vztah k přírodě skrze zahradnické činnosti,
- Umožnit rodičům a dětem společné zážitky při tvoření a pěstování,
- Budovat vztah k půdě, rostlinám a cyklům přírody,
- Posilovat mezigenerační vztahy a komunitní spolupráci,
- Vést účastníky k zodpovědnému a ekologickému přístupu k péči o životní prostředí,
- V zimních měsících rozvíjet teoretické znalosti o pěstování, plánování zahrady a ekologii,
- Poskytnout prostor pro tvořivost a radost z viditelného výsledku společné práce.

2. Klíčové a odborné kompetence:

Účastník získává následující kompetence:

- Kompetence k řešení problémů – učí se překonávat překážky při pěstování, hledá alternativy a učí se z neúspěchu,
- Kompetence komunikativní – sdílí své zážitky a poznatky, naslouchá ostatním a respektuje jejich přístup,
- Kompetence k učení – poznává přírodní cykly, učí se plánovat, poznává nové rostliny,
- Kompetence sociální a personální – spolupracuje ve skupině, respektuje ostatní, podílí se na společné práci,
- Kompetence pracovní – osvojuje si základní zahradnické dovednosti, bezpečně používá nástroje a zachází s přírodními materiály,
- Kompetence environmentální – chápe souvislosti mezi péčí o rostliny a stavem planety,
- Kompetence k aktivnímu využívání volného času – zapojuje se do smysluplné činnosti s rodinou a komunitou, rozvíjí své zájmy.

3. Obsah činnosti:

- Seznámení s přírodním prostředím zahrady a jejími možnostmi,
- Základy pěstování – semínka, sazenice, hlína, hnojiva, zalévání,
- Poznávání rostlin, stromů, zeleniny, bylinek a jejich využití,
- Péče o půdu – kompostování, ekologické způsoby hnojení,
- Práce s nářadím – bezpečné používání a údržba,
- Plánování záhonů a zahradního prostoru,
- V zimních měsících: práce uvnitř – tvoření z přírodnin, plánování zahrady, výroba štítků, učení se o přírodních cyklech a klimatických podmínkách,
- Společné tvoření (např. hmyzí hotely, květináče, výsevy do kelímků...),
- Péče o komunitní prostor – úklid, zvelebení, výzdoba.

4. Očekávané výstupy:

- Zvládá základní techniky zahradničení a práce s půdou,
- Umí zasadit a pečovat o rostliny v průběhu sezony,
- Rozumí cyklu růstu rostlin a vlivu počasí,
- Dokáže plánovat jednoduchý záhon nebo pěstební prostor,
- Uplatňuje zásady ekologického přístupu k přírodě,
- Spolupracuje s ostatními, komunikuje v rámci skupiny,
- Projevuje iniciativu a tvořivost při společných projektech,
- Vytváří si pozitivní vztah k přírodě, půdě, planetě i k ostatním lidem.

5. Metody práce:

- Klasické: vysvětlování, instruktáž, pozorování, názorná ukázka, práce s obrázky a knihami,
- Aktivizující: skupinová práce, pokusy, přírodní hry, diskuze, tvorba, experimentování,
- Zážitkové: přímý kontakt s půdou a rostlinami, společné tvoření, reflexe, vedení deníku pěstování,
- Sezónní přizpůsobení: jaro–podzim převážně praktická práce venku; zima – tvořivé a vzdělávací aktivity uvnitř.

13.2 Chovatelský kroužek 1, 2, 3

věková kategorie a věk účastníků: **děti od 8 do 18 let**

1. Výchovně vzdělávací cíl

Cílem pravidelné zájmové činnosti je naučit účastníky:

- upevnit vztah ke zvířatům a přírodě jako takové
- naučit se pečovat o zvířata
- dodržovat obecných zásad bezpečnosti a hygieny při práci i zásady bezpečnosti a ochrany při práci s nástroji, pomůckami a zvířaty

2. Obsah činnosti

- poučení o bezpečnosti při práci
- péče o zvířata
- návštěva chovatelů zvířat a přírodovědných zařízení
- výroba vlastního terária

3. Očekávané výstupy

Po ukončení kroužku účastník:

- umí pečovat o různá zvířata (krmení, manipulace, prevence nemocí)
- zvládne vytvořit zvířeti bezpečné a vhodné prostředí
- umí pracovat samostatně i ve skupině
- chová se v souladu s pravidly bezpečnosti práce

4. Metody a formy práce

- názorná výuka - klasické vysvětlování, předvádění, pozorování, napodobování,
- dotazy x odpovědi
- porovnávání mezi členy kroužku
- týmová práce
- individuální práce

- převažují praktické činnosti

5. Klíčové kompetence

Realizace vzdělávacích cílů povede k naplnění následujících klíčových kompetencí:

Kompetence sociální - posouzení svých reálných schopností, chápe potřebu efektivní spolupráce mezi členy kroužku, účinně spolupracuje ve skupině, přijímá role v kolektivu, dokáže pracovat v týmu, respektovat prostor ostatních členů kroužku.

Kompetence k učení - vytváří si kladný postoj k novým znalostem a vědomostem, nové informace propojuje s již nabytými dovednostmi, rozvíjí své rukodělné dovednosti, učí se samostatně myslet, vytváření pozitivního vztahu k přírodě, osvojí si potřebu pravidelnosti a systematičnosti.

Kompetence pracovní - dodržuje vymezená pravidla, naučí se ukáznit se, dokáže si zorganizovat pracovní prostor, učí se smyslu pro pořádek, pro dokončení začaté práce.

Kompetence občanská - chápe základní ekologické souvislosti a environmentální problémy, ví, jak se zachovat v případě týrání zvířat.

Kompetence komunikativní – při práci ve skupině efektivně komunikuje, naslouchá ostatním a přispívá k diskusi.

13.3 Mladý přírodovědec

Věk účastníků: **8 – 18 let**

1. Cíle vzdělávání:

- Rozvíjet zájem o přírodu a její zákonitosti
- Vést děti k aktivnímu pozorování přírody a ochraně životního prostředí
- Podporovat praktické dovednosti v oblasti pokusů, pozorování a péče o zvířata
- Učit děti bezpečné manipulaci se zvířaty a laboratorními pomůckami
- Podporovat týmovou spolupráci, zodpovědnost a badatelské myšlení

2. Klíčové a odborné kompetence

- **Kompetence k učení** (Dítě se učí pozorováním, pokusy a zkoumáním přírodních jevů)
- **Kompetence k řešení problémů** (Přemýšlí nad tím, proč zvíře vykazuje určitý druh chování a hledá odpovědi)
- **Kompetence pracovní** (Dítě se naučí zacházet s mikroskopem, pipetou, lupou a dalšími pomůckami)
- **Kompetence sociální a personální** (Dítě spolupracuje při skupinových pozorováních např. rozdělení rolí při pokusu - pozorovatel, zapisovatel, pomocník)
- **Kompetence komunikativní** (Dítě dokáže sdělit, co pozorovalo, jaký výsledek pokus přinesl, a diskutovat o tom s ostatními)
- **Kompetence občanské - vztah k přírodě a její ochraně** (Zapojí se do jednoduchých ekologických aktivit – např. výroba hmyzího hotelu, krmítka nebo sběr přírodního materiálu bez poškození přírody)

3. Obsah činnosti

- Jednoduché přírodovědné pokusy a experimenty
- Pozorování přírodnin a vzorků pod mikroskopem
- Péče o drobná zvířata – krmení, údržba ubikací, pozorování chování
- Výroba jednoduchých ubykací, krmítek a domečků pro zvířata
- Stopování a poznávání stop a znaků zvířat v přírodě
- Vedení badatelského deníku (kreslení, zápisky, měření)
- Seznámení s pravidly ochrany přírody a etickým přístupem ke zvířatům
- Vycházky do přírody a praktická pozorování

4. Očekávané výstupy

- Dítě zná základní pravidla bezpečné práce s přírodninami, mikroskopem a zvířaty
- Umí provést jednoduchý přírodovědný pokus
- Orientuje se v základních pojmech z oblasti biologie a přírodopisu
- Rozvíjí schopnost pozorování a vedení záznamů
- Chápe význam ochrany přírody a zvířat
- Umí pracovat samostatně i ve skupině

5. Metody a formy práce

- Zážitkové učení
- Praktická činnost a manipulace s pomůckami
- Individuální i skupinová práce
- Pozorování a dokumentace
- Názorná ukázka a experiment
- Hra a simulační aktivity

14 ZÚ Turistika

14.1 Turistická skupina Spirála

věk účastníků: 6-15 let

1. Cíle vzdělávání:

- k seznámení s turistikou a tábornictvím
- k získání základních praktických dovedností
- k poznání přírody a získání návyku ke kontaktům s ní
- k ochraně přírody
- k pěstování morálně volných vlastností
- k pochopení vztahu člověk x příroda
- k platnému začlenění do společnosti prostřednictvím věkově smíšeného kolektivu
- k prevenci sociálně patologických jevů

2. Klíčové a odborné kompetence:

Účastník získává následující kompetence:

- Kompetence sociální - účinně spolupracuje ve skupině, podílí se společně s vedoucím na vytváření pravidel týmu, přijímá role v kolektivu, podílí se na příjemné atmosféře v kolektivu, přispívá k upevňování dobrých mezilidských vztahů.
- Kompetence k učení - získává návyky na učení, sleduje svoje pokroky, porovnává se s ostatními členy kroužku, umí využívat získaných znalostí a dovedností, překonává překážky (lenost, náročnost úkolů, nepohodlí), učí se podřídit rozhodnutí kolektivu, pracovat s textovými materiály, vyhledávat samostatně zajímavosti související s činností kroužku.
- Kompetence občanská - respektuje přesvědčení druhých lidí, rozhoduje se zodpovědně podle dané situace, poskytne podle svých možností první pomoc, respektuje a chrání tradice, kulturní i historické dědictví, chápe základní ekologické souvislosti.
Kompetence pracovní - používá bezpečně a účinně nástroje a vybavení, dodržuje vymezená pravidla pro bezpečnou činnost, plní povinnosti a závazky.

3. Obsah činnosti:

- pohybový - sportovní hry a soutěže, turistika, pracovní činnosti
- b) vlastivědně - kulturní - návštěvy a průzkumy památek, přírodních zajímavostí a turistických cílů
- c) vzdělávací - plnění zkoušek z různých (souvisejících) oborů, získávání širokého okruhu znalostí (praktické, teoretické vzdělávání, přírodověda, kultura, historie, národopis, lesní moudrost, tábornické a turistické dovednosti, první pomoc)

4. Očekávané výstupy:

- základní teoretické znalosti
- základní praktické dovednosti
- seznámení s přírodou
- získání důvěry ve své schopnosti a dovednosti
- zvýšení fyzické zdatnosti
- začlenění do kolektivu
- spolupráce se členy kroužku
- zvýšení svých morálně volných vlastností
- chápání rolí v kolektivu pracuje
- týmová spolupráce
- spolupracuje s ostatními, respektuje jejich prostor,

- forma rozhodování

5. Metody práce:

- klasický výklad, pozorování, napodobování, práce s literaturou, mapou
- soutěže, hry
- výlety, pochody, výpravy
- pobytové akce, tábory
- interakce v kolektivu
- praktické činnosti
- účast na kulturních akcích - výstavy, video produkce, besedy na související témata,
- návštěvy muzeí, kulturních památek ad.
- samostatná i týmová práce

15 ZÚ Sport

15.1 Airsoft

Věk účastníků 10–15 let

1) Cíle vzdělávání

- Seznámit žáky se sportovním a týmovým pojetím airsoftu v bezpečném prostředí.
- Naučit základy taktiky, pohybu v terénu, práce ve skupině a komunikace.
- Rozvíjet fyzickou kondici, orientaci v prostoru, rychlé rozhodování a soustředění.
- Budovat zásady fair play, zodpovědnosti a respektu vůči pravidlům i spoluhráčům.
- Naučit bezpečnou manipulaci s replikou airsoftové zbraně a používání ochranných pomůcek.

2) Klíčové a odborné kompetence

- Kompetence komunikativní: komunikace v týmu, signály, verbální i neverbální domluva.
- Kompetence k řešení problémů: taktické rozhodování, přizpůsobení situaci, hodnocení rizik.
- Kompetence k učení: osvojování pravidel, herních scénářů a strategického myšlení.
- Kompetence sociální a personální: schopnost spolupracovat ve skupině, důvěra, odpovědnost.
- Kompetence pracovní: aktivně se podílí na tréninku, pečuje o vybavení, ohleduplně se chová k přírodě, dodržuje zásady fair play.
- Kompetence k realizaci zájmové činnosti: udržuje pravidelnost a zodpovědný přístup k tréninkům/hře..
- Kompetence k aktivnímu využívání volného času: vnímá sport jako přirozenou součást zdravého životního stylu, aktivně vyhledává další sportovní příležitosti.

3) Obsah činnosti

A) Bezpečnost a vybavení:

- Ochranné prostředky – brýle, maska, helma, rukavice, vhodné oblečení a obuv.
- Seznámení s airsoftovou replikou.
- Pravidla chování na hřišti – zásady bezpečné střelby, vzdálenosti, zákaz míření na hlavu.
- Signály (zásah, přivolání pomocníka, konec hry, pauza).

B) Taktika a pohyb:

- Základy individuální taktiky – krytí, změna pozice, práce s prostorem.
- Týmová taktika – útočné a obranné formace, role ve skupině (např. velitel, průzkumník).
- Komunikace v terénu – tiché signály, gesta, plánování postupu.

C) Fyzická a psychická příprava:

- Návuk fyzické zdatnosti (rychlost, obratnost, výdrž, lezení, přikrčení, plížení).
- Reakční a pozorovací hry – reakce na podnět, rozlišování detailů, orientace v prostoru.
- Rozvoj psychické odolnosti a soustředění během herního stresu.

D) Herní scénáře a mise:

- Jednoduché herní modely: „záchrana rukojmí“, „dobyty základny“, „doprovod VIP“.
- Role-playing a kooperativní úkoly.
- Reflexe a hodnocení každé mise (co šlo dobře, co zlepšit).

4) Očekávané výstupy

Na konci programu by měl žák:

- Bezpečně ovládat a zacházet s airsoftovým vybavením (v souladu s pravidly a dohledem).
- Chápat důležitost ochranných pomůcek a důsledně je používat.
- Umět spolupracovat v týmu při plnění taktických úkolů.
- Být schopen přizpůsobit se situaci v terénu, zvolit vhodnou taktiku.
- Vystupovat v duchu fair play, respektovat rozhodnutí organizátorů a spoluhráčů.
- Aktivně se zapojit do plánování a reflexe herních scénářů.

5) Metody práce

- Názorná ukázka + výklad: demonstrace správného používání vybavení, základních pohybů a komunikace.
- Modelové situace: nácvik taktických situací ve skupině i jednotlivě.
- Simulační hry: mise se scénářem, týmové výzvy, soutěživé a kooperativní úkoly.
- Skupinová práce: plánování strategie, zhodnocení po misi, role ve skupině.
- Reflexe a sebehodnocení: krátká zpětná vazba po hře (např. co bych udělal jinak, jak jsme fungovali jako tým).
- Střídání rolí: hráči si zkoušejí vedení týmu, rozhodčího, pozorovatele.

15.2 Basketbal 1

(věk 7–11 let)

1. Cíle vzdělávání:

- Osvojit si základní pohybové dovednosti specifické pro basketbal (dribling, přihrávky, střelba, pohyb bez míče).
- Rozvíjet koordinaci, rovnováhu, rychlost, obratnost a sílu vhodnou pro věkovou skupinu.
- Podporovat smysl pro týmovou spolupráci a fair play.
- Rozvíjet vnímání prostoru a orientaci na hřišti.
- Vést děti k pozitivnímu vztahu ke sportu, zdravému životnímu stylu a pravidelnému pohybu.
- Upevnit základy pravidel basketbalu zábavnou a hravou formou.
- Poskytnout základy herní strategie (pohyb bez míče, základní postavení a obrana).
- Podporovat tvořivost v řešení herních situací a pohybových problémů.

2. Klíčové a odborné kompetence:

Účastník získává následující kompetence:

- Kompetence k řešení problémů: umí reagovat na herní situace, hledá vhodné způsoby přihrávky, střelby či obrany, dokáže se přizpůsobit různým podmínkám ve hře.
- Kompetence komunikativní: komunikuje s trenérem i spoluhráči, učí se verbální i neverbální komunikaci během hry.
- Kompetence k učení: poznává a reflektuje své pokroky, chápe princip opakování a tréninku, využívá zpětné vazby od trenéra.
- Kompetence sociální a personální: spolupracuje v týmu, podporuje spoluhráče, respektuje rozhodnutí trenéra a pravidla hry.
- Kompetence pracovní: dodržuje zásady bezpečnosti při pohybu a manipulaci s míčem, udržuje pořádek v herním prostoru.
- Kompetence k realizaci zájmové činnosti: aktivně se účastní tréninků, využívá poznatky pro zlepšování výkonu.
- Kompetence k aktivnímu využívání volného času: rozvíjí zdravý vztah k pohybu, získává motivaci pro pravidelnou fyzickou aktivitu i mimo kroužek.

3. Obsah činnosti:

- Základy pohybové přípravy: běžecká abeceda, koordinace, skoky, obraty, zahřátí, protažení.
- Základy práce s míčem:
 - Dribling (obouřuč i jednoruč, vedení míče kolem překážek).
 - Přihrávky (průpravné hry, přihrávka o zem, vzduchem, jednoruč).
 - Střelba na koš (z místa, z pohybu, technika hodů jednou i oběma rukama).
- Pohyb po hřišti bez míče: uvolňování se, změny směru, rozběh-zastavení.
- Základy obranné činnosti: postavení v obraně, sledování hráče s míčem, základní přebírání hráčů.
- Základy týmové spolupráce: malá utkání 2x2, 3x3, pravidla hry, spolupráce v útoku i obraně.
- Herní trénink a mini turnaje: zábavné formy soutěží, modelová utkání, nácvik pravidel.
- Seznámení s pravidly basketbalu formou her a soutěží.
- Motivační aktivity: návštěva utkání starších kategorií, soutěže v driblingu nebo střelbě.

4. Očekávané výstupy:

- Zvládá základní pohybové dovednosti (běh, skok, změny směru, obraty).
- Ovládá základní práci s míčem (dribling, přihrávka, střelba).
- Chápe a dodržuje základní pravidla basketbalu.
- Spolupracuje v týmu a podporuje spoluhráče.
- Zapojuje se aktivně do hry a projevuje snahu zlepšovat se.
- Orientuje se na hřišti a rozumí základním pojmům (koš, trojka, aut, obrana).
- Respektuje pravidla a autoritu trenéra, chová se sportovně (fair play).
- Má radost z pohybu a tvořivě řeší herní situace.

5. Metody práce:

Klasické:

- Vysvětlování a instruktáž – ukázka správné techniky driblingu, střelby atd.
- Pozorování a napodobování – děti se učí sledováním a napodobováním trenéra nebo spoluhráčů.
- Práce s obrazem a videem – sledování krátkých videí nebo obrázků správného provedení (motivace i poučení).

Aktivizující:

- Řešení pohybových problémů – jak se uvolnit z obrany, jak přihrát spoluhráči.
- Hra – průpravné hry na postřeh, rychlost, týmovou spolupráci.
- Zábavné soutěže – střelecké a driblingové soutěže, které zvyšují motivaci.
- Skupinová práce – týmové aktivity podporující spolupráci a přirozené vedení.
- Reflexe a sebehodnocení – co se dnes naučili, co se jim povedlo.

15.3 Basketbal 2

(věk 8–15 let)

1. Cíle vzdělávání:

- Prohlubovat a zdokonalovat technické basketbalové dovednosti (dribling, přihrávky, střelba, obranné činnosti).
- Rozvíjet herní inteligenci, taktické myšlení a orientaci v prostoru i ve hře.
- Zvyšovat fyzickou kondici a koordinaci pomocí systematické pohybové přípravy.
- Vést děti k samostatnosti při plánování a vyhodnocování vlastního výkonu.
- Posilovat týmového ducha, zodpovědnost a sportovní etiku.
- Umožnit hráčům uplatnit se v zápasech, turnajích a přátelských utkáních.
- Vést děti k vědomému vnímání pohybu a zdravého životního stylu.
- Rozvíjet schopnost sebereflexe a cílevědomého tréninku.
- Podporovat radost z pohybu, soutěživost, ale i schopnost zvládat výhru a prohru.

2. Klíčové a odborné kompetence:

- Kompetence k řešení problémů: samostatně nebo ve skupině analyzuje herní situace, vybírá efektivní řešení v reálném čase.
- Kompetence komunikativní: vyjadřuje se jasně v rámci týmové spolupráce (např. signály, volání hráčů), dává i přijímá zpětnou vazbu.
- Kompetence k učení: stanovuje si cíle, plánuje postupy, sleduje pokroky v dovednostech i kondici.
- Kompetence sociální a personální: spolupracuje v týmu, respektuje role (hráč, kapitán, obránce), chápe význam role trenéra a rozhodčího.
- Kompetence pracovní: aktivně se podílí na tréninku, pečuje o vybavení a hřiště, dodržuje zásady fair play.
- Kompetence k realizaci zájmové činnosti: udržuje pravidelnost a zodpovědný přístup k tréninku i zápasům.
- Kompetence k aktivnímu využívání volného času: vnímá sport jako součást zdravého životního stylu, aktivně vyhledává další sportovní příležitosti.

3. Obsah činnosti:

Technicko-taktická příprava:

- Dribling: pokročilé kombinace (změny rytmu, směru, krytí míče), driblink v rychlosti, mezi obránci.
- Přihrávky: přesnost a rychlost přihrávek, kombinace v pohybu, "no-look pass".
- Střelba: střelba po driblinku, z odskoku, ze tříbodové vzdálenosti, trestné hody.
- Obrana: individuální obrana 1 na 1, zónová obrana, presing, přebírání hráčů.
- Útok: „pick and roll“, rychlý protiútok, hra bez míče, clonění.

Herní strategie:

- Práce se základními taktickými systémy (útok/zónová obrana).
- Role jednotlivce v týmu (rozehrávač, pivot, křídlo apod.).
- Zvládnutí hry 3x3, 4x4 a 5x5 s využitím taktických pokynů.
- Pravidelné herní situace – modelové zápasy, simulace různých herních scénářů.

Kondiční a koordinační příprava:

- Rozvoj rychlosti, výbušnosti, síly (vhodné cvičení bez zátěže).
- Vytrvalostní hry, agility trénink, práce s koordinačními pomůckami (žebřík, kužely, švihadlo).
- Správná technika běhu, práce nohou (footwork).

Teoretické základy a sebereflexe:

- Pravidla hry, signály rozhodčích, basketbalová terminologie.
- Video-analýza: rozbor vlastních her nebo her profesionálů.
- Stanovování cílů a jejich vyhodnocení.

4. Očekávané výstupy:

- Aktivně využívá pokročilé techniky práce s míčem v herních situacích.
- Rozumí a aplikuje taktické prvky hry v reálném čase.
- Umí zhodnotit svůj výkon a stanovit si cíle ke zlepšení.
- Dokáže fungovat v různých herních rolích a chápe jejich význam.
- Rozumí pravidlům basketbalu a dokáže je uplatnit v soutěžním prostředí.
- Přispívá k týmové spolupráci, komunikuje efektivně během hry.
- Udržuje sportovní přístup, respektuje soupeře i rozhodčí.

- Vědomě pracuje na své fyzické kondici a rozvíjí vztah ke sportu.

5. Metody práce:

Klasické:

- Instruktaž, ukázka, pozorování, práce s videem, opakování technik.

Aktivizující:

- Herní simulace, řešení taktických situací, soutěže, týmová práce, reflexe.

Další metody:

- Kreativní metody:
 - *Vlastní tvorba herních cvičení* – hráči navrhnou tréninkové hry podle cíle (např. střelba, obrana).
 - *Herní scénáře* – hráči ztvárňují různé herní role, učí se empatickému pohledu (např. trenér, rozhodčí).
 - *Basketbalová „laboratoř“* – pokusy s různými technikami a jejich efektem v různých situacích.
- Projektové učení:
 - *Týmová organizace turnaje* – děti připravují rozpis, rozhodčí, bodování.
 - *Výběr „nejlepší sestavy týdne“* dle stanovených kritérií.
- Reflexivní a sebehodnotící:
 - *Peer review* – spoluhráči se hodnotí navzájem podle dohodnutých kritérií.
 - *Mentorský přístup* – starší děti pomáhají mladším se zlepšováním.
- Kooperativní metody:
 - *Skupinová řešení problémových herních situací.*
 - *Týmová tvorba taktik* – děti si společně připraví taktiku na modelový zápas.

15.4 Bowling

(věk 8–15 let)

1. Cíle vzdělávání

- Seznámit děti se základy bowlingu zábavnou a srozumitelnou formou.
- Rozvíjet jemnou i hrubou motoriku – především koordinaci ruky a oka, přesnost, držení těla.
- Naučit děti základní herní techniky: správný postoj, uchopení koule, kroková sekvence, hod a cíl.
- Podporovat týmovou spolupráci, schopnost motivovat ostatní a radovat se ze společného úspěchu.
- Vést děti k dodržování pravidel, trpělivosti a schopnosti zvládat prohru.
- Posílit koncentraci, cílevědomost a schopnost soustředěného výkonu.
- Podporovat pohyb jako radostnou, aktivní a zdravou součást života.

2. Klíčové a odborné kompetence

- Kompetence k učení: děti reflektují své zlepšení, zkoušejí nové herní styly, vyhodnocují svou techniku.
- Kompetence k řešení problémů: přemýšlejí, jak zlepšit přesnost hodu, jak zvolit správný postoj či sílu.
- Kompetence komunikativní: vyjadřují své pocity, povzbuzují se navzájem, hodnotí výkon v týmu.
- Kompetence sociální a personální: spolupracují, respektují ostatní, učí se prožívat výhru i porážku.
- Kompetence pracovní: bezpečně manipulují s bowlingovou koulí, dbají na pořádek a pravidla hry.
- Kompetence k realizaci zájmové činnosti: aktivně se účastní, samostatně volí strategii, navrhnou týmová zlepšení.
- Kompetence k aktivnímu využívání volného času: zařazují bowling mezi své zájmy, sdílejí hru s přáteli i rodinou.

3. Obsah činnosti

I. Základy bowlingové techniky

- Správný postoj a uchopení koule
 - Výběr vhodné váhy koule.
 - Držení koule (tři prsty, kontrola napětí).
 - Postavení chodidel, rovnováha těla.
- Rozběh a technika hod
 - Rozdělení pohybu na kroky (čtyřkrokový rozběh).
 - Koordinace ruky a nohy při hod.
 - Práce se švihem a uvolnění koule včas.
 - Nácvik hodu na jednotlivé kuželky (nejlépe spare, strike), nácvik směřování hodu při splitu.
- Cílení a taktika
 - Zaměření na středovou čáru.
 - Odrazové body (šipky na dráze).
 - Strategie podle postavení kuželek.

II. Bowlingové hry a soutěže

- Hra na body (klasická na 10 her se zjednodušenými pravidly).
- Soutěž o nejpřesnější hod (nejbližší středová čára).
- Družstva vs. družstva (sčítání bodů, týmová spolupráce).
- Turnaj jednotlivců (každý si vyzkouší plnou hru).

III. Týmová spolupráce a rozvoj týmového ducha

- Dvojice a skupiny – děti si fandí, radí si, učí se podporovat.
- Role v týmu – kapitán, povzbudivý hráč, taktik, pozorovatel.
- Společná výzva – např. „každý musí shodit alespoň 5 kuželek, než se tým posune dál“.
- Fair play cvičení – potlesk pro soupeře, ocenění snahy.

IV. Doplnková pohybová a herní aktivita

- Zahřátí těla (skoky, koordinace, běh na místě, házení s míčem).
- Protahování rukou, zápěstí a ramen.
- Mini hry na přesnost a rychlost (např. hod míčem na kužele z menší vzdálenosti).
- Relaxace a zpětná vazba – co se povedlo, co bych chtěl příště zkusit.

4. Očekávané výstupy

- Dítě zná základní pravidla bowlingu a umí je aplikovat ve hře.
- Ovládá základní techniku hodu a ví, jak správně držet kouli.
- Rozumí smyslu týmové spolupráce a aktivně se zapojuje do týmové hry.
- Umí komunikovat s ostatními, povzbuzuje a přijímá kritiku i podporu.
- Chápe pojem fair play, respektuje soupeře a pravidla hry.
- Dovede pojmenovat části dráhy a takticky zvažovat způsob hodu.
- Vnímá bowling jako zábavnou formu aktivního odpočinku a trávení volného času.

5. Metody práce

Klasické metody

- Instruktaž a demonstrace: lektor předvádí techniku kroku a hodu, ukazuje chyby i správné provedení.

- Opakování a trénink: postupné zdokonalování dovedností.
- Jednoduché vysvětlení pravidel: názorně, bez přetížení teoretickými pojmy.

Aktivizující metody

- Herní situace: různé pozice kuželek, soutěže na přesnost, improvizace.
- Soutěže a výzvy: zábavné miniturnaje, bodování za styl, trefení konkrétní kuželky.
- Hodnocení výkonu: děti se učí reflektovat vlastní pokrok („co mi dnes šlo nejlépe“).

Kooperativní metody

- Týmová práce: společné plánování taktiky, střídání hráčů, navrhování strategie.
- Vzájemné učení: pokročilejší děti radí méně zkušeným, sdílení tipů.
- Motivační příběhy: "Bowlingový tým proti pirátům", tematické lekce s fantazií.

Reflexivní a tvořivé metody

- Sebehodnocení pomocí symbolů: „Jaký jsi dnes hráč? – Drak (silný), Sova (chytrý), Lev (odvážný).“
- Vlastní pravidla: děti si navrhnou úpravu hry (např. týmový hod, odměna za nejlepší styl).
- Tvořivé scénáře: děti vymýšlejí vlastní bowlingový příběh nebo výzvu.

15.5 Fotbálek

(věk 7–12 let)

1. Cíle vzdělávání:

- Rozvíjet základní pohybové dovednosti specifické pro fotbal (vedení míče, přihrávka, střelba, orientace na hřišti).
- Podporovat týmovou spolupráci, kamarádké chování a sportovní morálku.
- Upevnit pozitivní vztah ke sportu a pohybu jako součásti zdravého životního stylu.
- Seznámit děti se základními pravidly fotbalu formou her a praktického nácviku.
- Rozvíjet rychlost, obratnost, koordinaci a vytrvalost hravou a nenásilnou formou.
- Podporovat samostatnost i schopnost spolupracovat v týmu.
- Vytvořit prostředí, kde si děti hrou upevňují sebedůvěru, radost z pohybu a schopnost řešit herní situace.
- Rozvíjet schopnost fair play, přijetí vítězství i prohry.

2. Klíčové a odborné kompetence:

- Kompetence k řešení problémů: děti hledají vlastní řešení herních situací (jak obejít obránce, kam přihrát), přemýšlejí o hře.
- Kompetence komunikativní: učí se jasně komunikovat během hry (volání si o míč, obranné pokyny), vnímají týmovou komunikaci.
- Kompetence k učení: reflektují své pokroky, rozumí významu tréninku a opakování.
- Kompetence sociální a personální: chápou význam týmové spolupráce, empatie a podpory ostatních.
- Kompetence pracovní: učí se zásadám bezpečnosti při hře, správné manipulaci s míčem i dodržování pokynů trenéra.
- Kompetence k realizaci zájmové činnosti: účastní se aktivně, mají možnost ovlivnit trénink (volba her, rolí).
- Kompetence k aktivnímu využívání volného času: získávají návyky pro aktivní trávení času mimo školu i bez dozoru.

3. Obsah činnosti:

Pohybová příprava:

- Zahřátí (běžecká abeceda, míčové hry, opičí dráhy).
- Koordinační a balanční cvičení (se švihadlem, překážkami, míčem).
- Rychlostní a obratnostní hry (sprinty, reakční běhy).

Práce s míčem:

- Vedení míče (v přímém směru, se změnami směru, mezi kužely, s překážkami).
- Přihrávky (oběma nohama, nahrávky z místa i za pohybu).
- Zpracování míče (převzetí nahrávky, zklidnění míče).
- Střelba (na malý i velký cíl, z různých vzdáleností, soutěživou formou).
- Brankářská příprava (chytání, postavení, odhad dráhy míče).

Herní dovednosti:

- Základní taktika (rozestavení, pohyb s míčem i bez míče).
- Obranné dovednosti (bránění 1 na 1, blokování, odebrání míče).
- Malé hry (1v1, 2v2, 3v3 až 5v5) – přechod do plné hry.

Herní trénink a soutěže:

- Zápas s měnicí se pravidly.
- Dětské turnaje v rámci kroužku – každé dítě se účastní.

Motivační a doplňkové aktivity:

- Volba kapitánů a trenérů z řad dětí.
- Týdenní výzvy: počet přihrávek, fair play gesto.

4. Očekávané výstupy:

- Dítě se aktivně zapojuje do hry, baví se a pohyb ho těší.
- Ovládá základní fotbalové dovednosti (vedení míče, střelba, přihrávka).
- Chápe a uplatňuje základní pravidla fotbalu.
- Umí spolupracovat v týmu, podporovat ostatní a hrát fair.
- Reaguje na herní situace samostatně i v týmu.
- Zvládá základní rozcvičku a protahovací cvičení.
- Respektuje trenéra a kamarády, přistupuje k soupeřům sportovně.
- Dokáže pojmenovat základní fotbalové pozice a herní principy.

5. Metody práce:

Klasické:

- Instruktaž s ukázkou – trenér předvádí techniku a vysvětluje, proč je důležitá.
- Pozorování a napodobování – děti pozorují spoluhráče a učí se napodobováním.
- Práce s obrazem/videem – jednoduché animace nebo krátká videa známých hráčů (motivace).

Aktivizující:

- Herní situace a problémové úlohy – „Jak obejdeš obránce?“, „Jak zastavíš útok?“
- Skupinová práce – děti plánují herní taktiku nebo si sestavují tým.
- Soutěže a výzvy – kdo nejrychleji střílí, kdo má nejlepší nahrávku.

- Herní rotace – děti se střídají v různých rolích (brankář, útočník, obránce).
- Sebehodnocení a reflexe – děti samy hodnotí svůj výkon, co je bavilo, co se zlepšilo.

Alternativní a tvořivé metody:

- Děti-trenéři – krátké vedení aktivity vybraným dítětem.
- Tvůrčí scénáře – „pohádkový zápas“, „vesmírný fotbal“ – rozvoj fantazie.
- Pohybová dramatizace – napodobování slavných hráčů nebo fotbalových momentů.
- Hra bez vítězů – zaměření na zážitek a týmový výkon, ne výsledek.

15.6 Hokejbal

(věk 6–14 let)

1. Cíle vzdělávání
 - Seznámit děti s pravidly a základy techniky hokejbalu: práce s hokejkou, vedení míčku, přihrávky, střelba, pohyb po hřišti.
 - Rozvíjet základní pohybové dovednosti: koordinaci, obratnost, rychlost, sílu a vytrvalost, zejména formou her.
 - Vést děti k týmové spolupráci, férové hře a respektu k ostatním hráčům, rozhodčím a trenérům.
 - Posílit komunikační dovednosti a schopnost spolupracovat při řešení herních situací.
 - Vytvářet pozitivní vztah ke sportu, pohybu a zdravému životnímu stylu.
 - Podpořit zvědavost a radost z učení se novým dovednostem i sportovní seberealizaci.
 - Naučit děti samostatně vyhodnocovat situace na hřišti i vlastní pokrok.
 - Připravit základy pro možné zapojení do organizovaného hokejbalového tréninku či soutěží.
2. Klíčové a odborné kompetence
 - **Kompetence k řešení problémů:** Děti hledají vhodné způsoby řešení situací na hřišti (např. jak obejít obránce nebo vyřešit přečíslení).
 - **Kompetence komunikativní:** Verbální i neverbální komunikace při hře (volání, signalizace, domluva při střídání).
 - **Kompetence k učení:** Děti si stanovují cíle (např. „naučím se přesně přihrávat“), sledují svůj pokrok a chápou smysl tréninku.
 - **Kompetence sociální a personální:** Spolupracují, respektují rozdílné úrovně spoluhráčů, střídají role (obránce, útočník, brankář).
 - **Kompetence pracovní:** Dodržují pravidla bezpečnosti, pečují o vybavení (hokejky, míčky), udržují pořádek na hřišti.
 - **Kompetence k realizaci zájmové činnosti:** Aktivně se účastní kroužku, vyjadřují vlastní zájem o konkrétní činnosti (např. brankářský trénink).
 - **Kompetence k aktivnímu využívání volného času:** Vnímají hokejbal jako možnost smysluplného trávení volného času, inspirace pro venkovní hry s kamarády.
3. Obsah činnosti

I. Všeobecná pohybová a kondiční průprava

- Zahřátí a rozcvička: reakční hry, běžecká abeceda, štafety, pohybové hry bez míčku.
- Koordinace a síla: cvičení s vlastním tělem (dřepy, kliky, výpady), práce se žebříkem, skákové aktivity.
- Protahování a kompenzace: správné držení těla, regenerace, strečink po tréninku.

II. Technicko-taktická příprava hokejbalu

- Práce s hokejkou:
 - Základy držení a ovládání hokejky.
 - Vedení míčku (v klidu, v pohybu, s překážkami).

- Krytí míčku, práce s tělem.
- Příhrávky a střelba:
 - Přesnost a načasování přihrávek (forehand, backhand).
 - Střelba z místa a za pohybu, na přesnost i sílu.
 - Zakončení po přihrávce, střelba po otočce.
- Obrana a útok:
 - Postavení v obraně, odebírání míčku, clonění.
 - Herní systémy: 1 na 1, 2 na 1, útočné kombinace.
- Hra brankáře:
 - Základy postavení, pohybu v brance, krytí dolní části brány.
 - Spolupráce s obranou, rozehrávka.

III. Herní činnosti a strategie

- Modelové situace:
 - Nácvik přečíslení, rohy, vhazování, přesilovky.
- Minizápasy:
 - Hry 2×2, 3×3, 4×4, přizpůsobené věku a počtu dětí.
 - Zapojení všech dětí – rotace pozic, role kapitána.
- Turnaje a soutěže:
 - Týmové hry v rámci tréninku, bodování týmů za spolupráci, komunikaci, zlepšení.
 - Možnost organizace přátelských utkání s jiným kroužkem/školou.

IV. Teorie, pravidla a etika hry

- Základy pravidel hokejbalu:
 - Hrubé fauly, přestupky, tresty, fair play.
 - Role rozhodčího, signály a respekt k autoritě.
- Diskuze a reflexe:
 - Jak se zachovat v konfliktní situaci? Co bych příště udělal jinak?
 - Vyhodnocení týmové spolupráce, ocenění snahy.

4. Očekávané výstupy

- Dítě zvládá základní techniky s hokejkou a míčkem.
- Rozumí herním situacím a dokáže se v nich správně rozhodovat.
- Zná pravidla hry a chová se v duchu fair play.
- Aktivně se účastní týmové spolupráce, dokáže komunikovat se spoluhráči.
- Umí zhodnotit svůj pokrok a pojmenovat silné/slabé stránky.
- Chápe význam pohybu pro zdraví a má pozitivní vztah ke sportu.

5. Metody práce

Klasické metody:

- Instruktaž a demonstrace: názorné ukázky techniky, postupné předvádění složitějších činností.
- Opakování a automatizace: opakované trénování technik v různých podmínkách.
- Pozorování a oprava chyb: trenér i děti navzájem sledují provedení a dávají zpětnou vazbu.

Aktivizující metody:

- Herní simulace: situace „na nečisto“, taktické rozbory, hledání nejlepších řešení.
- Průpravné hry: zaměřené na konkrétní dovednosti (např. hry na přihrávky, střelbu).
- Rotace rolí: děti se střídají v různých pozicích, poznávají různé role na hřišti.

Reflexivní a sebehodnotící metody:

- Zpětná vazba po tréninku: co se mi dařilo, co zkusím příště jinak.
- Skupinové hodnocení: co se jako týmu povedlo, co zlepšit.

- Bodování týmové spolupráce: ocenění nejen za výkon, ale za pomoc, fair play, respekt.

Kooperativní a kreativní metody:

- Týmová příprava taktiky: děti si zkouší domluvit herní plán na mini zápas.
- Vlastní návrhy cvičení: děti navrhnou zábavné formy tréninku, které odpovídají cílům (např. „hra na kapitána“).
- Mentoring: starší děti pomáhají mladším s technikou nebo organizací hry.

15.7 Malé cvičky

(věk 3–7 let)

1. Cíle vzdělávání

- Rozvíjet přirozenou pohybovou aktivitu dětí v bezpečném a podnětném prostředí.
- Podporovat rozvoj hrubé motoriky: běh, skok, lezení, rovnováha, hod, chytání.
- Vést děti k základním pohybovým dovednostem pomocí zábavných her, rytmizace a říkadel.
- Seznámit děti hravou formou s tělocvičným náradím (kladina, lavička, žíněnka, švédská bedna, airtrack, žebřiny, stepy).
- Podporovat rozvoj orientace v prostoru a pohybu v kolektivu.
- Vytvářet pozitivní vztah k pohybu, radost ze cvičení a spolupráce s ostatními dětmi.
- Učit děti základům kázně, respektu k pravidlům, kamarádům i dospělým.
- Posilovat zdraví, obranyschopnost a celkovou tělesnou zdatnost.
- Položit základy pro zdravý životní styl a aktivní trávení volného času.

2. Klíčové a odborné kompetence

- Kompetence k učení: Dítě napodobuje pohyby podle vzoru, zkouší nové činnosti, učí se pohybem.
- Kompetence k řešení problémů: Dítě řeší pohybové úkoly (např. „jak přejít kladinu“, „jak vylézt na žebřiny“).
- Kompetence komunikativní: Umí naslouchat pokynům, sdílí své pocity z pohybu, komunikuje s ostatními při hrách.
- Kompetence sociální a personální: Spolupracuje ve dvojicích a malých skupinách, respektuje ostatní.
- Kompetence pracovní: Udržuje pořádek, manipuluje s pomůckami bezpečně, pomáhá s přípravou jednoduchých cvičení.
- Kompetence k realizaci zájmové činnosti: Dochází pravidelně, aktivně se zapojuje do činností, přináší nové nápady.
- Kompetence k aktivnímu využívání volného času: Chápe pohyb jako radost a součást života, přenáší zkušenosti domů i ven.

3. Obsah činnosti

I. Všeobecná pohybová příprava

- Chůze a běh:
 - Různé druhy běhu (rychlý, pomalý, dozadu, bokem, se změnou směru).
 - Chůze po špičkách, patách, s vysokým kolenem, s překážkami.
- Skoky a přeskoky:
 - Skoky snožmo, na jedné noze, z místa, do dálky, přes překážky.
- Lezení a plazení:
 - Překonávání žebřin, laviček, molitanových překážek, tunelů.
- Hody a chytání:
 - Házení míčků na cíl, do dálky, chytání oběma i jednou rukou.
- Rovnováha:
 - Chůze po kladině, přenášení předmětů při chůzi, hry na udržení rovnováhy.
- Rytmizace pohybu:
 - Cvičení s říkadly, rytmickými písničkami, tleskání, dupání, pohyby do rytmu.

II. Cvičení na tělocvičném nářadí

- Žebřiny:
 - Výstupy, zavěšování, přitahování, ručkování s dopomocí.
- Lavičky a kladiny:
 - Chůze, přecházení, podlézání, seskoky na žíněnku.
- Žíněnky:
 - Kotouly vpřed, plazení, skoky do měkkého, bezpečné padání.
- Švédské bedny:
 - Přeskoky s dopomocí, lezení, slézání, kombinace s lavičkami.

III. Překážkové dráhy a pohybová dobrodružství

- Kombinace různých prvků:
 - Např. přeběhnout lavičku, přeskočit kruh, podlézt lano, vylézt na žebřiny, skočit do žíněnky.
- Tematické překážkové dráhy.
- Prvky spolupráce: děti pomáhají kamarádům, drží se za ruce, radí si.

IV. Pohybové hry a kooperativní aktivity

- Hry na rozvoj reakce a rychlosti:
 - „Na sochy“, „Na bubáky“, „Barevné signály“, „Přines, co vidíš“, „Limonáda, čaj, rum, bum“, „
- Hry s míčem:
 - Koulení, přehazování, míčové slalomy, honičky s míčkem.
- Kooperativní hry:
 - Týmová stavba překážky, přenášení předmětů ve dvojici, společné hry s padákem.

V. Uvolnění, relaxace a dechová cvičení

- Zklidnění na konci hodiny: ležení na zemi, cviky na uvolnění

4. Očekávané výstupy

- Dítě zvládá základní přirozené pohyby: běh, skok, lezení, hod, chytání, rovnováhu.
- Umí bezpečně používat základní tělocvičné nářadí s dopomocí.
- Orientuje se v prostoru, dokáže následovat jednoduchý pokyn.
- Aktivně se účastní her a cvičení, respektuje základní pravidla.
- Reaguje na rytmus, signály a pokyny pohybem.
- Spolupracuje s ostatními dětmi a učí se fungovat ve skupině.
- Má pozitivní vztah k pohybu a rozvíjí si návyk pravidelné fyzické aktivity.

5. Metody práce

Klasické metody:

- Ukázka a napodobení: dítě pozoruje a opakuje pohyb trenéra nebo kamaráda.
- Opakování a upevňování: činnosti se pravidelně opakují s obměnami.
- Hlasové vedení: používání říkadel, rytmizovaných pokynů a jednoduchých pokynů.

Aktivizující metody:

- Hry a herní situace: pohyb je začleněn do příběhů, motivací.
- Pohybová dobrodružství: děti překonávají dráhy.
- Motivační příběhy: každá lekce může mít téma (zvířata, roční období, dopravní prostředky atd.).

Kooperativní metody:

- Cvičení ve dvojicích: např. „vláček“, držíme se za ruce“.
- Skupinové úkoly: společná stavba překážkové dráhy, úkoly s padákem, týmové hry.

Reflexivní a tvořivé metody:

- Sebehodnocení pomocí emocí: „Jaký jsi dnes cvičil zvířátko?“ – dítě ukáže obrázek podle toho, jak se cítilo.
- Volný pohyb: čas na vlastní hru s pomůckami (míče, kužely, obruče).
- Tvořivé zapojení: děti si samy navrhnu, co by do dráhy přidaly, kam postavit překážku apod.

15.8 Sportovní desetiboj pro ZŠ Hostouň

(věk 6–12 let)

1. Cíle vzdělávání:

- Rozvíjet všestranné pohybové dovednosti a základní motoriku napříč různými sportovními disciplínami.
- Seznámit děti se základními pravidly a principy rozmanitých sportů zábavnou a soutěžní formou.
- Podporovat rozvoj týmové spolupráce, vzájemného respektu a fair play.
- Vést děti k pozitivnímu vztahu ke sportu a zdravému životnímu stylu.
- Nabídnout dětem možnost vyzkoušet si sporty, ke kterým se běžně nedostanou (lukostřelba, kin-ball, sportovní střelba aj.).
- Rozvíjet schopnost dětí pracovat s hodnocením a motivací (sebehodnocení, zlepšování výkonu).
- Umožnit každému dítěti zažít úspěch – i formou uznání za snahu, pokrok, týmového ducha.

2. Klíčové a odborné kompetence:

- Kompetence k řešení problémů: děti hledají vlastní přístup ke každé disciplíně, učí se přizpůsobovat pohybové techniky podmínkám.
- Kompetence komunikativní: spolupracují, povzbuzují se, učí se jasně sdělit herní záměr nebo hodnotit výkon.
- Kompetence k učení: reflektují své pokroky, učí se princip opakování a zpětné vazby.
- Kompetence sociální a personální: chápou význam týmové spolupráce, respektují ostatní a přispívají k bezpečné atmosféře.
- Kompetence pracovní: osvojí si bezpečné zacházení s pomůckami (luky, míče, šermířské pěnovky), dodržují zásady fair play a bezpečnosti.
- Kompetence k realizaci zájmové činnosti: aktivně se zapojují do disciplín, učí se plánovat vlastní výkon.
- Kompetence k aktivnímu využívání volného času: nacházejí inspiraci pro sport mimo školu, objevují nové zájmy.

3. Obsah činnosti

Kroužek je rozdělen do 18 lekcí, z nichž každá se věnuje jiné sportovní disciplíně formou soutěžní, herní a zážitkové.

Soutěžní disciplíny (každý týden jedna): Atletika I (běžecké disciplíny), Atletika II (technické a vrhačské disciplíny), Letní biatlon, Šerm (pěnový), Basketbal, Fotbal, Florbal, Gymnastika, Sportovní střelba, Cyklistika, Pálkové sporty, Lukostřelba, Kin-ball I (základy), Kin-ball II (soutěžní forma), Turnaj ve florbale, Štafetové závody.

4. Očekávané výstupy:

- Projevuje radost z pohybu a soutěžení.
- Aktivně spolupracuje s ostatními a projevuje týmového ducha.
- Respektuje pravidla, rozhodnutí vedoucího a projevy ostatních.
- Je schopné pojmenovat své silné stránky a oblast, kde se zlepšilo.
- Má pozitivní zkušenost s oceněním úsilí a nikoli jen výkonu.

- Rozvíjí své motorické dovednosti a tělesnou zdatnost.

5. Metody práce:

Klasické:

- Instruktaž a ukázka: stručné předvedení základní techniky nebo pravidla každé disciplíny.
- Modelování správného chování: učitel i děti jako vzory fair play.
- Bezpečnostní instruktaž: na začátku každé disciplíny.

Aktivizující:

- Herní trénink: přípravné hry na principu disciplíny (např. „běžící terč“ před střelbou).
- Soutěžní motivace: bodování jednotlivců i týmů – s důrazem na snahu, ne jen výkon.
- Rotace stanovišť: např. v gymnastice, atletice nebo šermu.
- Dětské porotování: děti hodnotí fair play nebo týmovou spolupráci ostatních.

Reflektivní:

- Sebehodnocení: jednoduché tabulky, kartičky, piktogramy ("co mi šlo", "co chci zkusit znovu").
- Hodnocení výkonu: porovnání se sebou samým, ne s ostatními.
- Skupinová zpětná vazba: co se líbilo, kde se děti cítily dobře.

15.9 Sportovní míčový mix

(věk 6–12 let)

1. Cíle vzdělávání

- Seznámit děti se základními technikami a pravidly různých míčových her (např. fotbal, házená, florbal, basketbal, vybíjená, volejbal).
- Rozvíjet pohybové schopnosti: obratnost, rychlost, koordinaci, sílu a vytrvalost.
- Vést děti k týmové spolupráci, komunikaci a respektu vůči ostatním hráčům.
- Podporovat radost z pohybu a zdravý životní styl formou her a sportovní zábavy.
- Učit děti sportovní etice – zvládání výhry i prohry, respekt k pravidlům, soupeři i rozhodčím.
- Posilovat schopnost adaptace na různé sportovní situace a pravidla her.
- Podporovat zvědavost a chuť vyzkoušet si různé sporty.
- Vytvářet pozitivní vztah ke kolektivním sportům jako nástroji zdravého trávení volného času.

2. Klíčové a odborné kompetence

- Kompetence k řešení problémů: Děti hledají optimální způsoby řešení herních situací, učí se reagovat na změnu pravidel nebo rolí ve hře.
- Kompetence komunikativní: Komunikují verbálně i neverbálně v průběhu her, učí se jasně sdělování záměrů v týmu.
- Kompetence k učení: Poznávají vlastní silné a slabé stránky, učí se trpělivosti a potřebě tréninku pro zlepšení výkonu.
- Kompetence sociální a personální: Učí se spolupráci, toleranci, sdílení prostoru, střídání rolí a podpoře spoluhráčů.
- Kompetence pracovní: Seznamují se s bezpečnostními pravidly, odpovídají za vybavení a pořádek na hřišti.
- Kompetence k realizaci zájmové činnosti: Aktivně se účastní lekcí, rozvíjejí zájem o různé sporty.
- Kompetence k aktivnímu využívání volného času: Učí se, jak lze hravě a sportovně trávit čas i mimo organizovaný trénink.

3. Obsah činnosti

I. Všeobecná pohybová příprava

- Zahřívací aktivity: pohybové hry, běžecká abeceda, reakční běhy.
- Posilovací a koordinační hry s vlastním tělem a jednoduchým náčiním (míče, kužely, švihadla).
- Protahování, správná technika běhu, skoku a držení těla.

II. Základy míčových her

Každá lekce se zaměří na jiný sport. Aktivity budou přizpůsobeny věku a výkonnosti.

- Fotbal: vedení míče, přihrávky, střelba, minizápasy.
- Florbal: držení hokejky, vedení míčku, střelba, hra.
- Basketbal: driblíng, přihrávky, střelba na koš, týmová hra.
- Vybíjená: hod, chytání, pohyb bez míče, taktika útočník/obránce.
- Házená: práce s míčem, střelba na bránu, hra v týmu.
- Volejbal (upravený): házený volejbal, odbíjení míče, přehazovaná.
- Dětský ragby/americký fotbal: bezkontaktní formy (tag rugby), nácvik přihrávek, úniků a dohodnutých strategií.
- Týmové míčové hry podle výběru dětí: motivace, participace na tvorbě programu.

III. Týmová spolupráce a herní soutěže

- Pravidelné týmové soutěže a turnaje (např. 2×2, 3×3).
- Cvičení zaměřená na komunikaci a společné rozhodování.
- Výměna rolí – každý má možnost být kapitán, brankář, nahrávač atd.

IV. Základy pravidel a sportovní etiky

- Pravidla míčových her vysvětlena srozumitelně a hravě.
- Diskuze o fair play, respektu a zodpovědnosti.
- Reflexe situací – „co bych udělal/a jinak, aby to bylo fér“.

4. Očekávané výstupy

- Ovládá základní dovednosti s míčem (driblíng, přihrávka, střelba, chytání).
- Zná základní pravidla několika míčových her.
- Uvědomuje si svou roli v týmu a aktivně spolupracuje.
- Reaguje na jednoduché herní situace a umí se rozhodnout.
- Dodržuje sportovní pravidla a jedná v duchu fair play.
- Aktivně se zapojuje do her a sportovních soutěží.
- Má pozitivní vztah k pohybu a sportovnímu kolektivu.
- Respektuje rozhodčí, spoluhráče i soupeře.

5. Metody práce

Klasické metody:

- Instruktaž a demonstrace – názorné ukázky technik práce s míčem.
- Opakování – upevňování správného provedení pomocí herních cvičení.
- Pozorování a reflexe – děti sledují spoluhráče nebo trenéra a komentují dovednosti.

Aktivizující metody:

- Průpravné hry – každá nová dovednost je učena pomocí herních situací.
- Herní simulace – „zápasy“ podle pravidel upravených pro věk dětí.
- Týmová spolupráce – řešení úkolů v malých skupinách.

- Tvořivé hraní – děti vymýšlí vlastní varianty her a pravidel.

Reflexivní a sebehodnotící metody:

- Otázky po aktivitě: Co se mi povedlo? Co mohu příště zkusit jinak?
- Týmová zpětná vazba – vzájemná pochvala, motivace, přijetí neúspěchu.
- Bodování týmů i jednotlivců – ne za výkony, ale za snahu, spolupráci, férovost.

Kooperativní metody:

- Skupinové rozhodování – např. rozdělení rolí, výběr taktiky, společné hodnocení zápasu.

15.10 Střelba ze vzduchovky

věk účastníků: 9–15 let

1) Cíle vzdělávání

- Seznámit žáky s principy sportovní střelby ze vzduchové zbraně.
- Naučit základy bezpečné manipulace se zbraní a chování na střelnici.
- Rozvíjet koncentraci, trpělivost, sebekontrolu a jemnou motoriku.
- Podporovat sportovní duch, disciplínu a odpovědnost při zacházení se zbraní.

2) Klíčové a odborné kompetence

- **Kompetence k učení:** osvojování správné střelecké techniky, sebereflexe a vyhodnocení výsledků, osvojení zásad bezpečné manipulace se vzduchovkou.
- **Kompetence sociální a personální:** schopnost samostatného i kolektivního chování v rámci bezpečnostních pravidel, respektování role v kolektivu
- **Kompetence k řešení problémů:** analýza chyb ve střelbě, přizpůsobení postoje nebo míření.
- **Kompetence pracovní:** odpovědné a disciplinované chování při používání zbraně, pečuje o zapůjčené vybavení.
- **Kompetence komunikativní:** komunikace v týmu i s trenérem.

3) Obsah činnosti

A) Bezpečnostní průprava:

- Pravidla bezpečného zacházení se zbraní (vždy pod dohledem).
- Chování na střelnici, přenášení a odkládání zbraně.
- Ochranné pomůcky (např. brýle, ochrana sluchu v případě hlučnějšího prostředí).

B) Technická průprava:

- Seznámení s typy vzduchových zbraní.
- Nabití a vybití zbraně, ovládání mechanismu, kontrola stavu.
- Zásady správného postroje (stoj, případně klek), držení zbraně a míření.
- Práce se spouští, dýchání a vyrovnávání stability.

C) Střelecká cvičení:

- Nácvik střelby bez náboje (tzv. suchý trénink).
- Střelba na papírový terč (10 m), postupné měření přesnosti a konzistence zásahů.
- Využití mechanických střelníček.

- Soutěžní forma střelby – základní pravidla, hodnocení, sportovní fair play.

D) Teoretická a sportovní příprava:

- Zásady sportovní přípravy (koncentrace, psychická stabilita).
- Základy péče o zbraň (čištění, uložení, údržba pod dohledem).

4) Očekávané výstupy

Na konci programu by měl žák:

- Umět bezpečně manipulovat se vzduchovkou pod dohledem.
- Zaujmout správný střelecký postoj a zvládnout základní techniku střelby.
- Dodržovat pravidla bezpečnosti a chování na střelnici.
- Být schopen samostatně vyhodnotit svůj výkon a analyzovat chyby.
- Chápat význam přesnosti, trpělivosti a soustředění při sportovní činnosti.
- Uplatňovat zásady fair play a respektovat pravidla sportovní střelby.

5) Metody práce

- **Názorná ukázka a výklad:** učitel/instruktor předvádí správné zacházení a střelbu.
- **Postupný nácvik:** od suchého tréninku (bez střelby) po ostrou střelbu.
- **Individuální přístup:** korekce postoje, míření, práce s chybou.
- **Pozorování a sebehodnocení:** střelci pozorují své výsledky a zlepšení.
- **Simulace soutěže:** střelecké hry, hodnocení.
- **Reflexe:** diskuse po tréninku – co se dařilo, co zlepšit.

15.11 Všestranné pohybové hrátky

(věk 3–7 let)

1. Cíle vzdělávání

- Podporovat přirozenou pohybovou aktivitu dětí v bezpečném a podnětném prostředí.
- Rozvíjet hrubou motoriku: běh, skok, lezení, rovnováhu, házení, chytání.
- Seznamovat děti s pohybovými dovednostmi prostřednictvím her, říkadel a rytmizovaných činností.
- Rozvíjet orientaci v prostoru a koordinaci pohybů v kolektivu vrstevníků.
- Podporovat radost z pohybu, týmovou spolupráci a základní sociální dovednosti.
- Vést děti k respektování pravidel, bezpečnosti a ohleduplnosti.
- Posilovat zdravý a fyzickou kondici, podporovat pohyb jako součást zdravého životního stylu.

2. Klíčové a odborné kompetence

- K učení: napodobování, zkoušení nového, zapamatování pohybových sekvencí.
- K řešení problémů: zvládání překážek, hledání způsobu, jak úkol splnit.
- Komunikativní: sdělování emocí, naslouchání, spolupráce při hrách.
- Sociální a personální: práce ve dvojici/skupině, sdílení prostoru a pomůcek.
- Pracovní: bezpečná manipulace s pomůckami, pomoc s úklidem.
- K realizaci zájmové činnosti: pravidelná docházka, aktivní zapojení, tvořivost.
- K aktivnímu využívání volného času: přenos získaných dovedností do běžného života.

3. Obsah činnosti

I. Všeobecná pohybová příprava

- Chůze a běh:
 - Běh přímý, se změnami směru, „na špičkách“, „medvědí chůze“, „sloní chůze“.
 - Chůze přes drobné překážky, mezi kužely, s míčkem na lžici.
- Skoky a přeskoky:
 - Skoky snožmo, po jedné noze, do obručí, přes švihadlo nebo lano na zemi.
 - Skoky s rozběhem do barevného čtverce (měkké podložky).
- Lezení a plazení:
 - Přelézání molitanových modulů, lezení přes prolézací žebříky.
 - Plazení pod obručemi, pod švihadly nataženými mezi kužely.
- Hody a chytání:
 - Házení molitanovými míčky na cíl (koš, kyblík, kruh).
 - Chytání míčků oběma rukama, přehazování v kruhu.
- Rovnováha:
 - Chůze po vyznačené čáře, po modulových mostcích.
 - Přenášení míčku na lžici, chůze s rukama nad hlavou, rovnovážné hry.
- Rytmizace pohybu:
 - Pohybová říkadla („Vařila myšička kašičku“, „Pec nám spadla“).
 - Tleskání, dupání, pohyb do rytmu hudby, tanec podle instrukcí.

II. Cvičení s pomůckami a dětskými moduly

- Sportovní pomůcky:
 - Míče: hody, kutálení, chytání, kopání do branky z kuželů.
 - Švihadla: skákání (jednoduché), překračování, přelézání, natažené jako překážka.
 - Obruče: přeskoky, prolézání, točení, přenášení na hlavě.
 - Kužely a mety: značení drah, slalom, honičky, hry s barvami.
- Dětské moduly (pěnové, lehké, bezpečné):
 - Stavění překážkových drah – přelézání, podlézání, skákání.
 - Tvořivé použití: „kopec“, „most“, „jeskyně“, „lod“ v pohybových příbězích.
- Prolézací žebříky, tunely:
 - Plazení, lezení, přelézání s dopomocí.
 - Začleňování do tematických drah.

III. Překážkové dráhy a pohybová dobrodružství

- Kombinace různých prvků: přelez modul, prolézt obruč, podlézt švihadlo, skoč do kruhu, běž kolem kuželů.
- Tematické okruhy: „v ZOO“, „na stavbě“, „v džungli“, „v lese“.
- Spolupráce: děti pomáhají kamarádům, přidržují pomůcky, radí si.

IV. Pohybové hry a týmová spolupráce

- Reakční a postřehové hry:
 - „Červená – zelená“, „Na barvy“, „Na medvěda“, „Na sopku“.
 - Rychlé změny polohy, reakce na zvuk, barvu, obrázek.
- Míčové hry:
 - Koulení ve dvojici, házení na zeď a chytání, přenášení míčku v obruči.
- Kooperativní aktivity:
 - Cvičení ve dvojicích („vláčky“, držení se za ruce při chůzi přes překážky).
 - Společná stavba překážkové dráhy, využití padáku, týmové výzvy.

V. Zklidnění, relaxace a dechová cvičení

- Ležení na měkkých podložkách, na zemi, cviky na uvolnění, hluboký nádech/výdech.

- Pohádka v lehu („ležící zvířátka“).

4. Očekávané výstupy

- Dítě zvládá základní přirozené pohyby (běh, skok, lezení, hod, rovnováhu).
- Dokáže se bezpečně pohybovat mezi pomůckami a spolupracovat s ostatními.
- Orientuje se v prostoru, reaguje na pokyny a rytmus.
- Umí vyjádřit pocity z pohybu, respektuje kamarády i pravidla.
- Má pozitivní vztah k pohybu, chápe ho jako součást volného času.

5. Metody práce

Klasické metody

- Ukázka a napodobení, opakování s obměnou, hláskové vedení s říkadly.

Aktivizující metody

- Pohyb jako součást herních situací, příběhů, motivace prostředím.

Kooperativní metody

- Cvičení ve dvojicích (držení za ruce, společný přeskok).
- Skupinové výzvy (stavba dráhy, přenášení míče ve skupině).

Reflexivní a tvořivé metody

- Sebehodnocení pomocí emocí (obrázky nálad).
- Tvořivé zapojení dětí – volba pomůcek, návrh překážky, vlastní způsob pohybu.

15.12 Všestranný pohybový mix

(věk 6–12 let)

1. Cíle vzdělávání

- Rozvíjet základní pohybové dovednosti: běh, skok, lezení, házení, rovnováha, kotouly, přeskoky.
- Posilovat všestrannou tělesnou zdatnost dětí – obratnost, koordinaci, rychlost, sílu i vytrvalost.
- Seznámit děti s gymnastickými a atletickými disciplínami přístupnou a hravou formou.
- Umožnit dětem bezpečně a zábavně zkoušet nové pohybové činnosti a překonávat vlastní hranice.
- Vést děti k vnímání svého těla a rozvoji pohybové sebedůvěry.
- Rozvíjet sociální dovednosti prostřednictvím týmových her a spolupráce.
- Učit děti základům sportovní etiky – pravidla, férovost, respekt k ostatním.
- Podporovat pozitivní vztah ke sportu a zdravému životnímu stylu.

2. Klíčové a odborné kompetence

- Kompetence k řešení problémů: Děti hledají způsoby, jak překonat překážky, vylepšit pohyb či týmový výkon.
- Kompetence komunikativní: Učí se vyjadřovat své nápady, sdělovat pocity i domlouvat se při týmové spolupráci.
- Kompetence k učení: Sledují svůj pokrok, učí se trpělivosti, zkouší nové techniky a zhodnocují vlastní výkon.
- Kompetence sociální a personální: Umí pracovat v týmu, střídat role, pomáhat slabším a oslavovat úspěch

společně.

- Kompetence pracovní: Odpovídají za své náčiní, znají bezpečnostní zásady a dodržují řád a čistotu na sportovišti.
- Kompetence k realizaci zájmové činnosti: Učí se aktivně zapojit do různých pohybových forem a pravidelně sportovat.
- Kompetence k aktivnímu využívání volného času: Získávají inspiraci ke spontánnímu pohybu i mimo trénink.

3. Obsah činnosti

I. Všeobecná pohybová a kondiční příprava

- Zahřívací hry: běžecké hry, reakční běhy, „Na mrazíka“, „Škatulata.
- Koordinační cvičení: běžecká abeceda, švihadlo, kruhový trénink se stanovišti (např. skákání, lezení, plazení, házení).
- Základní posilování: cvičení s vlastní vahou, balanční cviky, zábavné výzvy.
- Protahování: důraz na techniku, dýchání, vnímání těla.

II. Gymnastická průprava

- Základy gymnastiky: kotoul vpřed a vzad, válení sudů, přemetové přípravky, stoj na hlavě a rukou (s oporou).
- Rovnováha a pohybové sestavy: chůze po kladině, jednoduché choreografie, práce s náčiním (obruč, míč).
- Přeskoky: odraz z trampolínky, přeskok přes kozu (nízkou), skoky do dálky a výšky na žíněnký.

III. Atletická průprava

- Běh: rovinky, sprinty, štafetový běh, běžecké soutěže.
- Skoky: do dálky (z místa i s rozběhem), výskoky, přeskoky překážek.
- Hody: míček, cíl na terč nebo do dálky.
- Atletické víceboje: hravé kombinace (např. běh + hod + skok) s jednoduchým bodováním.

IV. Základy míčových her

- Základy ovládání míče: chytání, házení, vedení a kopání míče
- Minizápasy: vybíjená, přehazovaná – formy 2x2, 3x3 na zmenšených hřištích.
- Týmové hry na spolupráci: „Lovci a sběrači“, „Přetahovaná týmů“, „Týmová vybíjená“.
- Důraz na zapojení všech – hry s pravidelným střídáním rolí

V. Týmová spolupráce a sportovní etika

- Diskuze a reflexe: Co se nám dnes podařilo? Co zlepšit? Jak se chová fér hráč?
- Spolupráce při hře: výběr týmového kapitána, volba strategie, sdílená odpovědnost.
- Zpětná vazba: děti se učí dávat pochvalu, zvládat neúspěch a pracovat na zlepšení.
- Základy rozhodování: děti si zkoušejí roli rozhodčího – podpora spravedlivého rozhodování.

4. Očekávané výstupy

- Ovládá základní gymnastické a atletické dovednosti přiměřené věku.
- Má rozvinutou koordinaci, rovnováhu, orientaci v prostoru a základní sílu a vytrvalost.
- Umí se orientovat v jednoduchých pravidlech míčových her.
- Spolupracuje v týmu, umí komunikovat a přijmout různou roli ve hře.
- Respektuje ostatní děti, učitele/trenéra a pravidla.
- Zapojí se aktivně do pohybových aktivit a projevuje radost z pohybu.
- Dokáže zhodnotit vlastní výkon a navrhnout zlepšení (s pomocí).
- Má pozitivní postoj ke sportu a aktivnímu životnímu stylu.

5. Metody práce

Klasické metody:

- Instruktaž, ukázka a demonstrace pohybu.
- Opakování cviků v hravé formě.
- Práce s malými skupinami – individuální přístup.

Aktivizující metody:

- Herní princip učení – každá dovednost je prezentována jako výzva nebo hra.
- Průpravné soutěže – štafety, miniturnaje, týmové výzvy.
- Rotační stanoviště – děti střídají různé pohybové úkoly.

Kreativní a tvořivé metody:

- Děti navrhnou vlastní překážkové dráhy nebo herní varianty.
- Pohybové příběhy – cvičení jako dobrodružství
- Spolupráce na krátkých sestavách a pohybových choreografiích.

Reflexivní a hodnotící metody:

- Otázky po aktivitě: Co se ti dařilo? Co bylo těžké?
- Vzájemné hodnocení – co se líbilo na výkonu kamaráda.
- Bodování podle fair play, snahy, nápaditosti, ne podle výkonu.

Kooperativní metody:

- Skupinové úkoly: např. přejít tělocvičnu jako tým, vytvořit společný cvik.
- Týmová strategie – děti se domlouvají na taktice hry.
- Sdílení rolí – každý má možnost být vůdcem, rozhodčím, spoluhráčem.

15.13 NERF

věková kategorie a věk účastníků: **6-15 let**

1. Výchovně vzdělávací cíl

Cílem pravidelné zájmové činnosti je vést účastníky:

- k seznámení se s hracím prostorem
- k získání základních praktických dovedností o orientaci v prostoru
- k poznání techniky a udržování "zbraně"
- k pěstování morálně volných vlastností
- k platnému začlenění do společnosti prostřednictvím věkově smíšeného kolektivu
- k prevenci sociálně patologických jevů.

2. Obsah činnosti

- pohybový – bezpečný pohyb, taktika, spolupráce
- přírodovědecké - soužití lidí a přírody (ukrýt se, využít terénu)
- vzdělávací - plnění různých eventů, získávání znalostí (praktické, teoretické vzdělávání, přírodověda, kultura, historie).

3. Očekávané výstupy

- splnění minim určených pro daný věk člena - základní znalosti o kroužku
- základní teoretické znalosti
- základní pravidla hry
- základní pojmy zbraň, nerf, spolupráce
- seznámení s přírodou
- získání důvěry ve své schopnosti a dovednosti
- zvýšení fyzické zdatnosti
- odpovídající sociální a personální dovednosti - začlenění do kolektivu
- spolupráce se členy kroužku
- týmová spolupráce
- bezpečné zacházení se zbraní.

4. Metody a formy práce

- klasický výklad, pozorování, napodobování
- interakce v kolektivu
- praktické činnost
- samostatná i týmová práce
- výpravy do přírody.

5. Klíčové kompetence

- Kompetence sociální – vnímání vlastní osoby, podílí se na utváření příjemné atmosféry v kolektivu, podílí se na upevňování dobrých mezilidských vztahů, dokáže pracovat v týmu.
- Kompetence k učení - uvědomí si vlastní pokroky ve znalostech, využívá vlastní práce, převážně samostatné, používá obecně užívané termíny, účastník si utváří zodpovědnost sám k sobě.
- Kompetence pracovní - stanovují si jednoduché cíle, které vycházejí především z vlastních potřeb, dodržuje daná pravidla, plní povinnosti, učí se systematickosti výuky od jednoduchého ke složitějšímu.

15.14 Lukostřelba

věková kategorie a věk účastníků: **školáci a mládež**

1. Výchovně vzdělávací cíl

Cílem pravidelné zájmové činnosti je vést účastníky:

- k seznámení s tímto druhem sportu na bázi rekreačního sportování
- k poznání pohybových zákonitostí lidského těla a vztahů jednotlivých jeho částí
- k uvědomění a porozumění vlastní pohybové schopnosti a rozvíjet ji
- k posilování fyzické zdatnosti
- k rozvoji morálně volných vlastností
- budování sportovního ducha.

2. Obsah činnosti

- lukostřelba - atraktivní sport
- pohybová příprava
- cvičení na posílení fyzické zdatnosti
- výstroj a výstroj
- trénink konkrétního sportu
- bezpečnost při sportovní činnosti

- první pomoc
- závody v rámci kroužku.

3. Očekávané výstupy

Po ukončení kroužku účastník umí:

- střílet z luku na úrovni rekreační střelby
- zná pravidla lukostřelby a bezpečnost při střelbě
- zvýší si pohybové dovednosti
- zvýší si koordinace pohybů
- nabude vyšší důvěry ve vlastní pohybové schopnosti
- získá nebo si zvýší své morálně volní vlastnosti.

4. Metody a formy práce

tréninky

Teoretická část:

- vše o lukostřelbě a sportech souvisejících
- historie lukostřelby
- druhy výbroje, její údržba
- bezpečnost při lukostřelbě
- první pomoc.

části tréninku:

- příprava výbroje, rozestavení terčů, umístění ochranné sítě
- rozcvička
- posilovací cvičení
- střelba
- individuální procvičování k odstranění chyb
- názorná výuka - klasické vysvětlování, předvádění, pozorování, napodobování, pozorování
- dotazy x odpovědi
- porovnávání mezi členy kroužku
- doplňující sportovní hry
- soutěže v rámci kroužku.

5. Klíčové kompetence

Realizace vzdělávacích cílů povede k naplnění následujících klíčových kompetencí:

- Kompetence sociální - posuzuje své reálné fyzické schopnosti, chápe potřebu efektivní spolupráce mezi členy kroužku, účinně spolupracuje ve skupině, přijímá role v kolektivu, získání pozitivního vztahu ke sportu, podílí se na vytváření příjemné atmosféry kolektivu, dokáže trénovat v týmu, posiluje si vědomí zodpovědnosti směrem k ochraně zdraví svého i ostatních členů kroužku.
- Kompetence k učení - vytváří si kladný postoj k novým znalostem a vědomostem, nové informace propojuje s již nabytými dovednostmi, rozvíjí své pohybové dovednosti, myšlení, předvídání situací, umí posoudit vlastní pokrok.
- Kompetence pracovní - dodržuje vymezená pravidla, projevuje smysl pro zodpovědnost, stanovuje cíle vycházející z vlastních potřeb, naučí se překonávat únavu, ukáznit se, efektivně využívá teoretických znalostí ve hře, umí posoudit vlastní pokrok v daném sportu a činnostech souvisejících.

15.15 In-line 1

Věková kategorie: školáci od 6 let

1. Výchovně vzdělávací cíl

Cílem pravidelné zájmové činnosti in-line bruslení je

- seznámení s tímto druhem sportu
- poznání pohybových schopností a dovedností a jejich vztahu k pohybu na bruslích
- uvědomění a rozvoj vlastních schopností a dovedností
- rozvoj tělesné zdatnosti
- rozvoj morálně volných vlastností
- budování sportovního ducha
- budování smyslu pro fair-play.

2. Obsah činnosti

- sportovní činnost - in-line bruslení
- pohybová příprava
- sportovní vybavení bruslaře
- trénink konkrétního sportu
- cvičení na posílení fyzické zdatnosti
- posilování s vlastní vahou, na bruslích i bez
- využití cvičebních pomůcek ... švihadlo, žebříček, kloboučky, překážky, kužele, míče
- bezpečnost při sportovní činnosti
- první pomoc
- soutěže.

3. Očekávané výstupy

Po ukončení kroužku účastník umí:

- bruslit na kolečkových bruslích venku i v hale v souladu se svým věkem
- zná pravidla bezpečného pohybu na bruslích
- zlepší si pohybové dovednosti
- zlepší si koordinaci pohybu
- zlepší si fyzickou zdatnost
- vyšší důvěra v sám sebe
- osvojí si návyk na správné držení těla
- získá vlastnosti potřebné k bezpečné jízdě na bruslích ... rychlé rozhodování, předvídání, sebeovládání.

4. Metody a formy práce

- u rekreačně sportovního tréninku:
- rozcvičení
- posilovací a protahovací cvičení
- nácvik pohybu na bruslích a posilování DK
- základní dovednosti na bruslích
- opakování již naučeného
- teoretická část - in-line bruslení od A do Z
- první pomoc
- seznámení s výzbrojí

- používání odborné terminologie
- samotná hra s novými prvky
- názorná výuka - vysvětlování, ukazování, pozorování, napodobování
- dotazy x odpovědi
- porovnávání v rámci skupiny
- doplňující sportovní hry
- soutěže v rámci skupiny.

5. Klíčové kompetence

Realizace vzdělávacích cílů povede k naplnění následujících klíčových kompetencí.

- Kompetence sociální - posuzuje své reálné fyzické schopnosti, chápe potřebu efektivní spolupráce mezi členy kroužku, spolupracuje ve skupině, přijímá role v kolektivu, získá pozitivní postoj ke sportu, podílí se na příjemné atmosféře v kroužku, dokáže trénovat v týmu
- Kompetence k učení - vytváří si kladný postoj k novým znalostem a vědomostem, zajímá se o nové informace a postupy, spojuje staré s novými, rozvíjí své schopnosti a prohlubuje své dovednosti.
- Kompetence pracovní - dodržuje vymezená pravidla, projevuje smysl pro fair-play, naučí se překonávat únavu, je ukázněný, efektivně využívá naučených znalostí k bezpečnému pohybu na bruslích, naučí se sebereflexi.

15.16 In-line 2

Věková kategorie: **školáci od 4let**

1. Výchovně vzdělávací cíl

Cílem pravidelné zájmové činnosti IN-LINE BRUSLENÍ je

- seznámení s tímto druhem sportu
- poznání pohybových schopností a dovedností a jejich vztahu k pohybu na bruslích
- uvědomění a rozvoj vlastních schopností a dovedností
- rozvoj tělesné zdatnosti
- rozvoj morálně volných vlastností
- budování sportovního ducha
- budování smyslu pro fair-play

2. Obsah činnosti

- sportovní činnost - in-line bruslení
- pohybová průprava
- sportovní vybavení bruslaře
- trénink konkrétního sportu
- cvičení na posílení fyzické zdatnosti
- posilování s vlastní vahou, na bruslích i bez
- využití cvičebních pomůcek ... švihadlo, žebříček, kloboučky, překážky, kužele, míče
- bezpečnost při sportovní činnosti
- první pomoc
- soutěže

3. Očekávané výstupy

Po ukončení kroužku účastník umí:

- bruslit na kolečkových bruslích venku i v hale v souladu se svým věkem
- zná pravidla bezpečného pohybu na bruslích
- zlepší si pohybové dovednosti
- zlepší si koordinaci pohybu
- zlepší si fyzickou zdatnost
- vyšší důvěra v sám sebe
- osvojí si návyk na správné držení těla
- získá vlastnosti potřebné k bezpečné jízdě na bruslích ... rychlé rozhodování, předvídání, sebeovládání

4. Metody a formy práce

- u rekreačně sportovního tréninku:
- rozcvičení
- posilovací a protahovací cvičení
- nácvik pohybu na bruslích a posilování DK
- základní dovednosti na bruslích
- opakování již naučeného
- teoretická část - in-line bruslení od A do Z
- první pomoc
- seznámení s výzbrojí
- používání odborné terminologie
- samotná hra s novými prvky
- názorná výuka - vysvětlování, ukazování, pozorování, napodobování
- dotazy x odpovědi
- porovnávání v rámci skupiny
- doplňující sportovní hry
- soutěže v rámci skupiny

5. Klíčové kompetence

Realizace vzdělávacích cílů povede k naplnění následujících klíčových kompetencí.

- Kompetence sociální - posuzuje své reálné fyzické schopnosti, chápe potřebu efektivní spolupráce mezi členy kroužku, spolupracuje ve skupině, přijímá role v kolektivu, získá pozitivní postoj ke sportu, podílí se na příjemné atmosféře v kroužku, dokáže trénovat v týmu
- Kompetence k učení - vytváří si kladný postoj k novým znalostem a vědomostem, zajímá se o nové informace a postupy, spojuje staré s novými, rozvíjí své schopnosti a prohlubuje své dovednosti.
- Kompetence pracovní - dodržuje vymezená pravidla, projevuje smysl pro fair-play, naučí se překonávat únavu, je ukázněný, efektivně využívá naučených znalostí k bezpečnému pohybu na bruslích, naučí se sebereflexi

15.17 Cestovatel

věková kategorie a věk účastníků: **školáci, mládež**

1. Výchovně vzdělávací cíl

Cílem pravidelné zájmové činnosti je vést účastníky:

- k seznámení s turistikou a tábornictvím
- k získání základních praktických dovedností
- k poznání přírody a získání návyku ke kontaktům s ní
- k ochraně přírody
- k pěstování morálně volních vlastností
- k pochopení vztahu člověk x příroda
- k platnému začlenění do společnosti prostřednictvím věkově smíšeného kolektivu
- k prevenci sociálně patologických jevů.

2. Obsah činnosti

Je rozdělen do tří tematických okruhů:

- pohybový - sportovní hry a soutěže, turistika, pracovní činnosti
- vlastivědně - kulturní - návštěvy a průzkumy památek, přírodních zajímavostí a turistických cílů
- vzdělávací - plnění zkoušek z různých (souvisejících) oborů, získávání širokého okruhu znalostí (praktické, teoretické vzdělávání, přírodověda, kultura, historie, národopis, lesní moudrost, tábornické a turistické dovednosti, první pomoc).

3. Očekávané výstupy

splnění minim určených pro daný věk člena

- základní znalosti o kroužku
- základní teoretické znalosti
- základní praktické dovednosti
- seznámení s přírodou
- získání důvěry ve své schopnosti a dovednosti
- zvýšení fyzické zdatnosti
- odpovídající sociální a personální dovednosti
- začlenění do kolektivu
- spolupráce se členy kroužku
- chápání rolí v kolektivu
- týmová spolupráce
- forma rozhodování
- zvýšení svých morálně volních vlastností.

4. Metody a formy práce

- klasický výklad, pozorování, napodobování, práce s literaturou, mapou
- soutěže, hry
- výlety, pochody, výpravy
- pobytové akce, tábory
- interakce v kolektivu
- praktické činnosti
- účast na kulturních akcích - výstavy, video produkce, besedy na související témata,
- návštěvy muzeí, kulturních památek ad.
- samostatná i týmová práce.

5. Klíčové kompetence

- Kompetence sociální - účinně spolupracuje ve skupině, podílí se společně s vedoucím na vytváření pravidel týmu, přijímá role v kolektivu, podílí se na příjemné atmosféře v kolektivu, přispívá k upevňování dobrých mezilidských vztahů.
- Kompetence k učení - získává návyky na učení, sleduje svoje pokroky, porovnává se s ostatními členy kroužku, umí využívat získaných znalostí a dovedností, překonává překážky (lenost, náročnost úkolů, nepohodlí), učí se podřídit rozhodnutí kolektivu, pracovat s textovými materiály, vyhledávat samostatně zajímavosti související s činností kroužku.
- Kompetence občanská - respektuje přesvědčení druhých lidí, rozhoduje se zodpovědně podle dané situace, poskytne podle svých možností první pomoc, respektuje a chrání tradice, kulturní i historické dědictví, chápe základní ekologické souvislosti.
- Kompetence pracovní - používá bezpečně a účinně nástroje a vybavení, dodržuje vymezená pravidla pro bezpečnou činnost, plní povinnosti a závazky.

15.18 Rozhýbejme školy s Labyrintem

věková kategorie a věk účastníků: **1. stupeň ZŠ**

1. Výchovně vzdělávací cíl

Cílem pravidelné zájmové činnosti je:

- seznámení s tímto druhem kroužku
- poznání pohybových schopností a dovedností a jejich vztahu k různým disciplínám
- uvědomění a rozvoj vlastních schopností a dovedností
- rozvoj tělesné zdatnosti
- rozvoj morálních vlastností
- budování sportovního ducha
- budování smyslu pro fair-play.

2. Obsah činnosti

- sportovní činnost
- pohybová průprava
- trénink konkrétních disciplín
- cvičení na posílení fyzické zdatnosti
- posilování s vlastní vahou
- využití cvičebních pomůcek (překážky, kužele, mety, míče aj.)
- bezpečnost při sportovní činnosti
- první pomoc
- soutěže.

3. Očekávané výstupy

Po ukončení kroužku účastník umí:

- postavit se k různým druhům disciplín v souladu se svým věkem
- zná pravidla bezpečného pohybu v tělocvičně
- zná pravidla bezpečného zacházení s pomůckami
- zlepší si pohybové dovednosti
- zlepší si koordinaci pohybu

- zlepší si fyzickou zdatnost
- vyšší důvěra v sám sebe
- osvojí si návyk na správné držení těla
- získá vlastnosti potřebné u jednotlivých disciplín (rychlé rozhodování, postřeh, logické uvažování, sebeovládání, předvídání, aj.).

4. Metody a formy práce

- rozcvičení formou hry
- posilovací a protahovací cvičení
- nácvik jednotlivých disciplín
- opakování již naučeného
- seznámení se s vybavením potřebným k disciplínám
- používání sportovní terminologie
- názorné ukázky
- otázky a odpovědi
- porovnávání v rámci skupin
- doplňující sportovní hry, návštěvy sportovišť.

5. Klíčové kompetence

Realizace vzdělávacích cílů povede k naplnění následujících klíčových kompetencí.

- Kompetence sociální - posuzuje své reálné fyzické schopnosti, chápe potřebu efektivní spolupráce mezi členy kroužku, spolupracuje ve skupině, přijímá role v kolektivu, získá pozitivní postoj ke sportu, podílí se na příjemné atmosféře v kroužku.
- Kompetence k učení - vytváří si kladný postoj k novým znalostem a vědomostem, zajímá se o nové informace a postupy, spojuje staré s novými, rozvíjí své schopnosti a prohlubuje své dovednosti.
- Kompetence pracovní - dodržuje vymezená pravidla, projevuje smysl pro fair-play, naučí se překonávat únavu, je ukázněný, efektivně využívá naučených znalostí k bezpečnému pohybu při jednotlivých disciplínách, naučí se sebereflexi.

15.19 Aerobic

Věková kategorie: **od předškoláků 5 – 7 let**

1. Výchovně vzdělávací cíl

Cílem pravidelné zájmové činnosti aerobic pro nejmladší je

- seznámení s tímto druhem sportu
- poznání pohybových schopností a dovedností a jejich vztahu k pohybu při hře
- uvědomění a rozvoj vlastních schopností a dovedností
- rozvoj tělesné zdatnosti
- rozvoj morálně volných vlastností
- budování sportovního ducha
- budování smyslu pro fair-play.

2. Obsah činnosti

- sportovní průprava v rámci aerobiku
- gymnastická cvičení
- pohybová průprava
- rytmická cvičení

- sportovní vybavení hráče
- trénink konkrétního sportu
- cvičení na posílení fyzické zdatnosti
- posilování s vlastní vahou
- využití cvičebních pomůcek ... švihadlo, žebříček
- bezpečnost při sportovní činnosti
- první pomoc.

3. Očekávané výstupy

Po ukončení kroužku účastník umí:

- zvládnutí základních gymnastických cvičení – kotoul vpřed a vzad, chůze po kladině, přemet stranou či stoj na rukou v souladu se svým věkem
- zvládnutí základních kroků a pohybových variací z oblasti aerobiku
- zlepší si pohybové dovednosti
- zlepší si koordinaci pohybu
- zlepší si fyzickou zdatnost
- vyšší důvěra v sám sebe
- osvojí si návyk na správné držení těla
- získá vlastnosti potřebné ke sportování ... rychlé rozhodování, předvídání, sebeovládání.

4. Metody a formy práce

- u rekreačně sportovního tréninku:
- rozcvičení
- posilovací a protahovací cvičení
- nácvik gymnastických prvků a posilování DK
- nácvik prvků aerobiku
- nové prvky s opakováním již naučeného
- první pomoc
- seznámení se s pomůckami
- používání odborné terminologie
- hra s novými prvky
- názorná výuka - vysvětlování, ukazování, pozorování, napodobování
- dotazy x odpovědi
- porovnávání v rámci skupiny
- doplňující sportovní hry, účast v soutěžích.

5. Klíčové kompetence

Realizace vzdělávacích cílů povede k naplnění následujících klíčových kompetencí.

- Kompetence sociální - posuzuje své reálné fyzické schopnosti, chápe potřebu efektivní spolupráce mezi členy kroužku, spolupracuje ve skupině, přijímá role v kolektivu, získá pozitivní postoj ke sportu, podílí se na příjemné atmosféře v kroužku, dokáže trénovat v týmu.
- Kompetence k učení - vytváří si kladný postoj k novým znalostem a vědomostem, zajímá se o nové informace a postupy, spojuje staré s novými, rozvíjí své schopnosti a prohlubuje své dovednosti.
- Kompetence pracovní - dodržuje vymezená pravidla, projevuje smysl pro fair-play, naučí se překonávat únavu, je ukázněný, efektivně využívá naučených znalostí ke hře, naučí se sebereflexi.

15.20 Atletická příprava

Věková kategorie: školáci 5 - 8 let

1. Výchovně vzdělávací cíl

Cílem pravidelné zájmové činnosti je

- seznámení s tímto druhem sportu
- poznání pohybových schopností a dovedností a jejich vztahu k různým atletickým disciplínám
- uvědomění a rozvoj vlastních schopností a dovedností
- rozvoj tělesné zdatnosti
- rozvoj morálně volných vlastností
- budování sportovního ducha
- budování smyslu pro fair-play.

2. Obsah činnosti

- sportovní činnost – atletická příprava
- pohybová průprava
- sportovní vybavení atleta
- trénink konkrétního sportu
- cvičení na posílení fyzické zdatnosti
- posilování s vlastní vahou
- využití cvičebních pomůcek ... švihadlo, žebříček, kloboučky, překážky, kužele, míče
- bezpečnost při sportovní činnosti
- první pomoc
- soutěže.

3. Očekávané výstupy

Po ukončení kroužku účastník umí:

- Postavit se k různým druhům atletických dovedností v souladu se svým věkem
- zná pravidla bezpečného pohybu na hřišti a v jednotlivých sektorech
- zlepší si pohybové dovednosti
- zlepší si koordinaci pohybu
- zlepší si fyzickou zdatnost
- vyšší důvěra v sám sebe
- osvojí si návyk na správné držení těla
- získá vlastnosti potřebné u jednotlivých disciplín ... rychlé rozhodování, předvídání, sebeovládání.

4. Metody a formy práce

- u rekreačně sportovního tréninku:
- rozcvičení
- posilovací a protahovací cvičení
- nácvik jednotlivých disciplín, převážně formou her
- základní dovednosti v jednotlivých sektorech
- opakování již naučeného
- teoretická část - atletika od A do Z
- první pomoc
- seznámení se s jednotlivým nářadím a vybavením sportovce
- používání odborné terminologie
- samotná disciplína s novými prvky
- názorná výuka - vysvětlování, ukazování, pozorování, napodobování
- dotazy x odpovědi

- porovnávání v rámci skupiny
- doplňující sportovní hry
- soutěže v rámci skupiny i účast v turnajích jiných organizátorů.

5. Klíčové kompetence

Realizace vzdělávacích cílů povede k naplnění následujících klíčových kompetencí.

- Kompetence sociální - posuzuje své reálné fyzické schopnosti, chápe potřebu efektivní spolupráce mezi členy kroužku, spolupracuje ve skupině, přijímá role v kolektivu, získá pozitivní postoj ke sportu, podílí se na příjemné atmosféře v kroužku, dokáže trénovat v týmu.
- Kompetence k učení - vytváří si kladný postoj k novým znalostem a vědomostem, zajímá se o nové informace a postupy, spojuje staré s novými, rozvíjí své schopnosti a prohlubuje své dovednosti.
- Kompetence pracovní - dodržuje vymezená pravidla, projevuje smysl pro fair-play, naučí se překonávat únavu, je ukázněný, efektivně využívá naučených znalostí k bezpečnému pohybu na bruslích, naučí se sebereflexi.

15.21 Atletika 1

Věková kategorie: **školáci 8 - 15 let**

1. Výchovně vzdělávací cíl

Cílem pravidelné zájmové činnosti ATLETICKÁ PŘÍPRAVA je

- seznámení s tímto druhem sportu
- poznání pohybových schopností a dovedností a jejich vztahu k různým atletickým disciplínám
- uvědomění a rozvoj vlastních schopností a dovedností
- rozvoj tělesné zdatnosti
- rozvoj morálně volných vlastností
- budování sportovního ducha
- budování smyslu pro fair-play

2. Obsah činnosti

- sportovní činnost – atletická příprava
- pohybová průprava
- sportovní vybavení atleta
- trénink konkrétního sportu
- cvičení na posílení fyzické zdatnosti
- posilování s vlastní vahou
- využití cvičebních pomůcek ... švihadlo, žebříček, kloboučky, překážky, kužele, míče
- bezpečnost při sportovní činnosti
- první pomoc
- soutěže

3. Očekávané výstupy

Po ukončení kroužku účastník umí:

- Postavit se k různým druhům atletických dovedností v souladu se svým věkem
- zná pravidla bezpečného pohybu na hřišti a v jednotlivých sektorech
- zlepší si pohybové dovednosti
- zlepší si koordinaci pohybu

- zlepší si fyzickou zdatnost
- vyšší důvěra v sám sebe
- osvojí si návyk na správné držení těla
- získá vlastnosti potřebné u jednotlivých disciplín ... rychlé rozhodování, předvídání, sebeovládání

4. Metody a formy práce

- u rekreačně sportovního tréninku:
- rozcvičení
- posilovací a protahovací cvičení
- nácvik jednotlivých disciplín, převážně formou her
- základní dovednosti v jednotlivých sektorech
- opakování již naučeného
- teoretická část - atletika od A do Z
- první pomoc
- seznámení se s jednotlivým nářadím a vybavením sportovce
- používání odborné terminologie
- samotná disciplína s novými prvky
- názorná výuka - vysvětlování, ukazování, pozorování, napodobování
- dotazy x odpovědi
- porovnávání v rámci skupiny
- doplňující sportovní hry
- soutěže v rámci skupiny

5. Klíčové kompetence

Realizace vzdělávacích cílů povede k naplnění následujících klíčových kompetencí.

- Kompetence sociální - posuzuje své reálné fyzické schopnosti, chápe potřebu efektivní spolupráce mezi členy kroužku, spolupracuje ve skupině, přijímá role v kolektivu, získá pozitivní postoj ke sportu, podílí se na příjemné atmosféře v kroužku, dokáže trénovat v týmu
- Kompetence k učení - vytváří si kladný postoj k novým znalostem a vědomostem, zajímá se o nové informace a postupy, spojuje staré s novými, rozvíjí své schopnosti a prohlubuje své dovednosti.
- Kompetence pracovní - dodržuje vymezená pravidla, projevuje smysl pro fair-play, naučí se překonávat únavu, je ukázněný, efektivně využívá naučených znalostí k bezpečnému pohybu při jednotlivých disciplínách, naučí se sebereflexi

15.22 Atletika 2, 3

Věková kategorie: školáci 8 - 15 let

1. Výchovně vzdělávací cíl

Cílem pravidelné zájmové činnosti je:

- seznámení s tímto druhem sportu
- poznání pohybových schopností a dovedností a jejich vztahu k různým atletickým disciplínám
- uvědomění a rozvoj vlastních schopností a dovedností
- rozvoj tělesné zdatnosti
- rozvoj morálně volných vlastností
- budování sportovního ducha
- budování smyslu pro fair-play

2. Obsah činnosti

- sportovní činnost – atletická příprava
- pohybová průprava
- sportovní vybavení atleta
- trénink konkrétního sportu
- cvičení na posílení fyzické zdatnosti
- posilování s vlastní vahou
- využití cvičebních pomůcek ... švihadlo, žebříček, kloboučky, překážky, kužele, míče
- bezpečnost při sportovní činnosti
- první pomoc
- soutěže

6. Očekávané výstupy

Po ukončení kroužku účastník umí:

- Postavit se k různým druhům atletických dovedností v souladu se svým věkem
- zná pravidla bezpečného pohybu na hřišti a v jednotlivých sektorech
- zlepší si pohybové dovednosti
- zlepší si koordinaci pohybu
- zlepší si fyzickou zdatnost
- vyšší důvěra v sám sebe
- osvojí si návyk na správné držení těla
- získá vlastnosti potřebné u jednotlivých disciplín ... rychlé rozhodování, předvídání, sebeovládání

7. Metody a formy práce

- u rekreačně sportovního tréninku:
- rozcvičení
- posilovací a protahovací cvičení
- nácvik jednotlivých disciplín, převážně formou her
- základní dovednosti v jednotlivých sektorech
- opakování již naučeného
- teoretická část - atletika od A do Z
- první pomoc
- seznámení se s jednotlivým náradím a vybavením sportovce
- používání odborné terminologie
- samotná disciplína s novými prvky
- názorná výuka - vysvětlování, ukazování, pozorování, napodobování
- dotazy x odpovědi
- porovnávání v rámci skupiny
- doplňující sportovní hry
- soutěže v rámci skupiny

8. Klíčové kompetence

Realizace vzdělávacích cílů povede k naplnění následujících klíčových kompetencí.

- Kompetence sociální - posuzuje své reálné fyzické schopnosti, chápe potřebu efektivní spolupráce mezi členy kroužku, spolupracuje ve skupině, přijímá role v kolektivu, získá pozitivní postoj ke sportu, podílí se na příjemné atmosféře v kroužku, dokáže trénovat v týmu

- Kompetence k učení - vytváří si kladný postoj k novým znalostem a vědomostem, zajímá se o nové informace a postupy, spojuje staré s novými, rozvíjí své schopnosti a prohlubuje své dovednosti.
- Kompetence pracovní - dodržuje vymezená pravidla, projevuje smysl pro fair-play, naučí se překonávat únavu, je ukázněný, efektivně využívá naučených znalostí k bezpečnému pohybu při jednotlivých disciplínách, naučí se sebereflexi

15.23 Sportovní hry pro nejmladší

Věková kategorie: předškoláci od 5-7

1. Výchovně vzdělávací cíl

Cílem pravidelné zájmové činnosti sportovní hry pro nejmladší je

- seznámení s různými druhy sportu
- poznání pohybových schopností a dovedností a jejich vztahu k pohybu při hře
- uvědomění a rozvoj vlastních schopností a dovedností
- rozvoj tělesné zdatnosti
- rozvoj morálně volných vlastností
- budování sportovního ducha
- budování smyslu pro fair-play.

2. Obsah činnosti

- sportovní hra – fotbal, basketbal, volejbal, florbal, házená a jejich obměny
- pohybová průprava
- sportovní vybavení hráče
- trénink konkrétního sportu
- cvičení na posílení fyzické zdatnosti
- posilování s vlastní vahou
- využití cvičebních pomůcek ... švihadlo, žebříček
- bezpečnost při sportovní činnosti
- první pomoc
- turnaje.

3. Očekávané výstupy

Po ukončení kroužku účastník umí:

- základy výše zmiňovaných sportů v souladu se svým věkem
- zná základní pravidla
- zlepší si pohybové dovednosti
- zlepší si koordinaci pohybu
- zlepší si fyzickou zdatnost
- vyšší důvěra v sám sebe
- osvojí si návyk na správné držení těla
- získá vlastnosti potřebné ke hře ... rychlé rozhodování, předvídání, sebeovládání.

4. Metody a formy práce

- u rekreačně sportovního tréninku:
- rozcvičení
- posilovací a protahovací cvičení
- nácvik pohybu v rámci jednotlivých sportů a posilování DK

- přímá hra s opakováním již naučeného
- teoretická část - od A do Z
- první pomoc
- seznámení s výzbrojí
- používání odborné terminologie
- samotná hra s novými prvky
- názorná výuka - vysvětlování, ukazování, pozorování, napodobování
- dotazy x odpovědi
- porovnávání v rámci skupiny
- doplňující sportovní hry
- turnaje v rámci skupiny i účast v turnajích jiných organizátorů.

5. Klíčové kompetence

Realizace vzdělávacích cílů povede k naplnění následujících klíčových kompetencí.

- Kompetence sociální - posuzuje své reálné fyzické schopnosti, chápe potřebu efektivní spolupráce mezi členy kroužku, spolupracuje ve skupině, přijímá role v kolektivu, získá pozitivní postoj ke sportu, podílí se na příjemné atmosféře v kroužku, dokáže trénovat v týmu.
- Kompetence k učení - vytváří si kladný postoj k novým znalostem a vědomostem, zajímá se o nové informace a postupy, spojuje staré s novými, rozvíjí své schopnosti a prohlubuje své dovednosti.
- Kompetence pracovní - dodržuje vymezená pravidla, projevuje smysl pro fair-play, naučí se překonávat únavu, je ukázněný, efektivně využívá naučených znalostí ke hře, naučí se sebereflexi.

15.24 Sportovní hry

Věková kategorie - **školáci 6 - 15 let**

1. Výchovně vzdělávací cíl

Cílem pravidelné zájmové činnosti je

- seznámení s různými druhy sportu
- poznání pohybových schopností a dovedností a jejich vztahu k pohybu při hře
- uvědomění a rozvoj vlastních schopností a dovedností
- rozvoj tělesné zdatnosti
- rozvoj morálně volných vlastností
- budování sportovního ducha
- budování smyslu pro fair-play.

2. Obsah činnosti

- sportovní hra – fotbal, florbal, basketbal, volejbal, házená a jejich obměny
- pohybová průprava
- sportovní vybavení hráče
- trénink konkrétního sportu
- cvičení na posílení fyzické zdatnosti
- posilování s vlastní vahou
- využití cvičebních pomůcek ... švihadlo, žebříček
- bezpečnost při sportovní činnosti
- první pomoc
- turnaje.

3. Očekávané výstupy

Po ukončení kroužku účastník umí:

- hrát výše zmíněné hry na úrovni rekreačního hraní v souladu se svým věkem
- zná pravidla
- zlepší si pohybové dovednosti
- zlepší si koordinaci pohybu
- zlepší si fyzickou zdatnost
- vyšší důvěra v sám sebe
- osvojí si návyk na správné držení těla
- získá vlastnosti potřebné ke hře ... rychlé rozhodování, předvídání, sebeovládání.

4. Metody a formy práce

- u rekreačně sportovního tréninku:
- rozcvičení
- posilovací a protahovací cvičení
- nácvik pohybu při konkrétní hře a posilování DK
- přímá hra s opakováním již naučeného
- teoretická část - od A do Z
- první pomoc
- seznámení s výzbrojí
- používání odborné terminologie
- samotná hra s novými prvky
- názorná výuka - vysvětlování, ukazování, pozorování, napodobování
- dotazy x odpovědi
- porovnávání v rámci skupiny
- doplňující sportovní hry
- turnaje v rámci skupiny i účast v turnajích jiných organizátorů.

5. Klíčové kompetence

Realizace vzdělávacích cílů povede k naplnění následujících klíčových kompetencí.

- Kompetence sociální - posuzuje své reálné fyzické schopnosti, chápe potřebu efektivní spolupráce mezi členy kroužku, spolupracuje ve skupině, přijímá role v kolektivu, získá pozitivní postoj ke sportu, podílí se na příjemné atmosféře v kroužku, dokáže trénovat v týmu.
- Kompetence k učení - vytváří si kladný postoj k novým znalostem a vědomostem, zajímá se o nové informace a postupy, spojuje staré s novými, rozvíjí své schopnosti a prohlubuje své dovednosti.
- Kompetence pracovní - dodržuje vymezená pravidla, projevuje smysl pro fair-play, naučí se překonávat únavu, je ukázněný, efektivně využívá naučených znalostí ke hře, naučí se sebereflexi.

15.25 Florbal mladší

věková kategorie a věk účastníků: **školáci 6-10 let**

1. Výchovně vzdělávací cíl

Cílem pravidelné zájmové činnosti je vést účastníky:

- k seznámení s tímto druhem sportu na bázi rekreačního sportování
- k poznání pohybových zákonitostí lidského těla a vztahů jednotlivých jeho částí
- k uvědomění a porozumění vlastní pohybové schopnosti a rozvíjet ji
- k posilování fyzické zdatnosti
- k rozvoji morálně volních vlastností
- budování sportovního ducha a smyslu pro fair play.

2. Obsah činnosti

- sportovní hra - florbal
- pohybová průprava
- cvičení na posílení fyzické zdatnosti
- sportovní vybavení hráče - výzbroj, výstroj
- trénink konkrétního sportu
- bezpečnost při sportovní činnosti
- první pomoc
- turnaje.

3. Očekávané výstupy

Po ukončení kroužku účastník umí:

- hrát florbal na úrovni rekreačního hraní
- zná pravidla florbalu
- zvýší si pohybové dovednosti
- zvýší si koordinace pohybů
- nabude vyšší důvěry ve vlastní pohybové schopnosti
- osvojí si návyk na správné držení těla
- získá vytrvalost, houževnatost, zvýší si postřeh, rychlé rozhodování, logické uvažování,
- předvídání činnosti soupeřů, rychlost pohybu, sebeovládání
- osvojí si taktiku hry.

4. Metody a formy práce

sportovní tréninky

části tréninku:

- rozcvička
 - posilovací cvičení
 - přímá hra s opakováním již probraného
- teoretická část

- hra florbal od A do Z
- taktika hry
- historie florbalu
- první pomoc
- seznámení s výzbrojí, výstrojí
- stravování sportovce
- naši slavní florbalisté

- užívání odborné terminologie

Jednotlivá témata teoretické části budou rozvržena do celoročního plánu činnosti kroužku.

. samotná hra s novými prvky

Bude rozpracováno do celoročního plánu činnosti kroužku:

držení hokejky

- základní údery
- přihrávky z místa i do běhu
- florbalový dribling
- střelba na bránu - tahem, golfem
- rozestavění hráčů v poli - důrazové pozice
- lehčí kombinační cvičení v útočném pásmu
- obrana
- přechod z obraného pásma do útočného pásma
- taktika
- individuální procvičování k odstranění chyb
- názorná výuka - klasické vysvětlování, předvádění, pozorování, napodobování, pozorování
- dotazy x odpovědi
- porovnávání mezi členy kroužku
- doplňující sportovní hry
- turnaje v rámci kroužku i účast v turnajích jiných organizátorů.

5. Klíčové kompetence

Realizace vzdělávacích cílů povede k naplnění následujících klíčových kompetencí:

- Kompetence sociální - posuzuje své reálné fyzické schopnosti, chápe potřebu efektivní spolupráce mezi členy kroužku, účinně spolupracuje ve skupině, přijímá role v kolektivu, získání pozitivního vztahu ke sportu, podílí se na vytváření příjemné atmosféry kolektivu, dokáže trénovat v týmu, chápe důležitost týmové spolupráce.
- Kompetence k učení - vytváří si kladný postoj k novým znalostem a vědomostem, nové informace propojuje s již nabytými dovednostmi, rozvíjí své pohybové dovednosti, myšlení, způsoby taktiky, předvídání.
- Kompetence pracovní - dodržuje vymezená pravidla, projevuje smysl pro poctivou hru, stanovuje cíle vycházející z vlastních potřeb, naučí se překonávat únavu, ukáznit se, efektivně využívá teoretických znalostí ve hře, umí posoudit vlastní pokrok v daném sportu a činnostech souvisejících.

15.26 Florbal starší

věková kategorie a věk účastníků: **školáci 10-15 let**

1. Výchovně vzdělávací cíl

Cílem pravidelné zájmové činnosti je vést účastníky:

- k hlubšímu seznámení s florbalem
- k hlubšímu porozumění vlastní pohybové schopnosti a rozvíjet ji
- k posilování fyzické zdatnosti
- k rozvoji morálně volných vlastností

- budování sportovního ducha a smyslu pro fair play.

2. Obsah činnosti

- pohybová průprava
- cvičení na posílení fyzické zdatnosti
- trénink konkrétního sportu - rozšiřování taktiky v tomto sportu, zvyšování herních zkušeností
- bezpečnost při sportovní činnosti
- první pomoc
- turnaje.

3. Očekávané výstupy

Po ukončení kroužku účastník umí:

- hrát florbal na úrovni rekreačního hraní, ale zúčastňuje se turnajů
- zná pravidla florbalu
- rozšíří si pohybové dovednosti
- rozšíří si koordinaci pohybů
- nabude vyšší důvěry ve vlastní pohybové schopnosti
- osvojí si návyk na správné držení těla
- získá vytrvalost, houževnatost, zvýší si postřeh, rychlé rozhodování, logické uvažování, předvídání činnosti soupeřů, rychlost pohybu, sebeovládání
- osvojí si taktiku hry.

4. Metody a formy práce

sportovní tréninky

části tréninku:

- rozcvička
- posilovací cvičení
- přímá hra s opakováním již probraného
- teoretická část
- taktika hry - zkvalitňování hry
- historie florbalu - opakování
- první pomoc - opakování
- užívání odborné terminologie – opakování.

Jednotlivá témata teoretické části budou rozvržena do celoročního plánu činnosti kroužku.

Samotná hra s novými prvky

Bude rozpracováno do celoročního plánu činnosti kroužku:

činnost bude vycházet především z procvičování základních znalostí a to:

- základní údery
- přihrávky z místa i do běhu
- florbalový dribling
- střelba na bránu - tahem, golfem
- rozestavění hráčů v poli - důrazové pozice
- kombinační cvičení v útočném pásmu

- zónová obrana
- přechod z obraného pásma do útočného pásma
- taktika - procvičování taktiky dva na jednoho, dva na nikoho, správné rozestavení v poli
- pilování případných nedostatků
- individuální techniky jednotlivých hráčů s přihlédnutím na jejich roli v týmu (obrana, útok, brankář)
- názorná výuka - klasické vysvětlování, předvádění, pozorování, napodobování, pozorování
- dotazy x odpovědi
- porovnávání mezi členy kroužku
- doplňující sportovní hry
- turnaje v rámci kroužku i účast v turnajích jiných organizátorů.

5. Klíčové kompetence

Realizace vzdělávacích cílů povede k naplnění následujících klíčových kompetencí:

- Kompetence sociální - posuzuje své reálné fyzické schopnosti, chápe potřebu efektivní spolupráce mezi členy kroužku, účinně spolupracuje ve skupině, přijímá role v kolektivu, prohlubování pozitivního vztahu ke sportu, podílí se na vytváření příjemné atmosféry kolektivu, dokáže trénovat v týmu, chápe nezbytnost týmové spolupráce.
- Kompetence k učení - vytváří si kladný postoj k novým znalostem a vědomostem, nové informace propojuje s již nabytými dovednostmi, rozvíjí své pohybové dovednosti, myšlení, způsoby taktiky, předvídání.
- Kompetence pracovní - dodržuje vymezená pravidla, projevuje smysl pro poctivou hru, stanovuje cíle vycházející z vlastních potřeb, naučí se překonávat únavu, ukázat se, efektivně využívá teoretických znalostí ve hře, umí posoudit vlastní pokrok v daném sportu a činnostech souvisejících.

15.27 Florbalová minipřípravka

věková kategorie a věk účastníků: předškoláci – mladší školní věk

1. Výchovně vzdělávací cíl

Cílem pravidelné zájmové činnosti je vést účastníky:

- . k seznámení s tímto druhem sportu na bázi rekreačního sportování
- . k poznání pohybových zákonitostí lidského těla a vztahů jednotlivých jeho částí
- . k uvědomění a porozumění vlastní pohybové schopnosti a rozvíjet ji
- . k posilování fyzické zdatnosti
- . k rozvoji morálně volných vlastností
- . budování sportovního ducha a smyslu pro fair play

2. Obsah činnosti

- . sportovní hra - florbal
- . pohybová průprava
- . cvičení na posílení fyzické zdatnosti
- . sportovní vybavení hráče - výstroj, výstroj
- . trénink konkrétního sportu

- . bezpečnost při sportovní činnosti
- . první pomoc
- . turnaje

3. Očekávané výstupy

Po ukončení kroužku účastník umí:

- . hrát florbal na úrovni rekreačního hraní
- . zná pravidla florbalu
- . zvýší si pohybové dovednosti
- . zvýší si koordinace pohybů
- . nabude vyšší důvěry ve vlastní pohybové schopnosti
- . osvojí si návyk na správné držení těla
- . získá vytrvalost, houževnatost, zvýší si postřeh, rychlé rozhodování, logické uvažování, předvídání činnosti soupeřů, rychlost pohybu, sebeovládání
- . osvojí si taktiku hry

4. Metody a formy práce

- . sportovní tréninky
- . hry na rozvoj hrubé motoriky
- . překážkové dráhy
- . soutěže v týmech i v jednotlivcích

části tréninku:

- . rozcvička
- . přímá hra s opakováním již probraného
- . teoretická část - hra florbal od A do Z
 - taktika hry
 - historie florbalu
 - první pomoc
 - seznámení s výzbrojí, výstrojí
 - stravování sportovce
 - naši slavní florbalisté
 - užívání odborné terminologie

Jednotlivá témata teoretické části budou rozvržena do celoročního plánu činnosti kroužku.

. samotná hra s novými prvky

Bude rozpracováno do celoročního plánu činnosti kroužku:

- . držení hokejky
- . základní údery
- . přihrávky z místa i do běhu
- . florbalový dribling
- . střelba na bránu
- . lehčí kombinační cvičení v útočném pásmu
- . individuální procvičování k odstranění chyb
- . názorná výuka - klasické vysvětlování, předvádění, pozorování, napodobování, pozorování
- . dotazy x odpovědi
- . porovnávání mezi členy kroužku
- . doplňující sportovní hry
- . turnaje v rámci kroužku i účast v turnajích jiných organizátorů

5. Klíčové kompetence

Realizace vzdělávacích cílů povede k naplnění následujících klíčových kompetencí:

- . Kompetence sociální - posuzuje své reálné fyzické schopnosti, chápe potřebu efektivní spolupráce mezi členy kroužku, účinně spolupracuje ve skupině, přijímá role v kolektivu, získání pozitivního vztahu ke sportu, podílí se na vytváření příjemné atmosféry kolektivu, dokáže trénovat v týmu, chápe důležitost týmové spolupráce.
- . Kompetence k učení - vytváří si kladný postoj k novým znalostem a vědomostem, nové informace propojuje s již nabytými dovednostmi, rozvíjí své pohybové dovednosti, myšlení, způsoby taktiky, předvídání.
- . Kompetence pracovní - dodržuje vymezená pravidla, projevuje smysl pro poctivou hru, stanovuje cíle vycházející z vlastních potřeb, naučí se překonávat únavu, ukáznit se, efektivně využívá teoretických znalostí ve hře, umí posoudit vlastní pokrok v daném sportu a činnostech souvisejících.

15.28 Miniházená

Věková kategorie - školáci od 6 let

1. Výchovně vzdělávací cíl

Cílem pravidelné zájmové činnosti miniházená je

- seznámení s tímto druhem sportu
- poznání pohybových schopností a dovedností a jejich vztahu k pohybu při hře
- uvědomění a rozvoj vlastních schopností a dovedností

- rozvoj tělesné zdatnosti
- rozvoj morálně volných vlastností
- budování sportovního ducha
- budování smyslu pro fair-play

2. Obsah činnosti

- sportovní hra - miniházená
- pohybová průprava
- sportovní vybavení hráče
- trénink konkrétního sportu
- cvičení na posílení fyzické zdatnosti
- posilování s vlastní vahou
- využití cvičebních pomůcek ... švihadlo, žebříček
- bezpečnost při sportovní činnosti
- první pomoc
- turnaje

3. Očekávané výstupy

Po ukončení kroužku účastník umí:

- hrát miniházenou na úrovni rekreačního hraní v souladu se svým věkem
- zná pravidla miniházené
- zlepší si pohybové dovednosti
- zlepší si koordinaci pohybu
- zlepší si fyzickou zdatnost
- vyšší důvěra v sám sebe
- osvojí si návyk na správné držení těla
- získá vlastnosti potřebné ke hře ... rychlé rozhodování, předvídání, sebeovládání

4. Metody a formy práce

- u rekreačně sportovního tréninku:
- rozcvičení
- posilovací a protahovací cvičení
- nácvik pohybu, pro naše potřeby není důležité naprosto precizní provedení pohybu, ale pouze základní zvládnutí techniky na takové úrovni, aby míč nebyl dětem na překážku, ale stal se jejich kamarádem.
- přímá hra s opakováním již naučeného
- první pomoc
- seznámení s výzbrojí
- používání odborné terminologie
- samotná hra s novými prvky
- názorná výuka - vysvětlování, ukazování, pozorování, napodobování
- dotazy x odpovědi
- porovnávání v rámci skupiny
- doplňující sportovní hry
- turnaje v rámci skupiny i účast v turnajích jiných organizátorů.

5. Klíčové kompetence

Realizace vzdělávacích cílů povede k naplnění následujících klíčových kompetencí.

- Kompetence sociální - posuzuje své reálné fyzické schopnosti, chápe potřebu efektivní spolupráce mezi členy kroužku, spolupracuje ve skupině, přijímá role v kolektivu, získá pozitivní postoj ke sportu, podílí se na příjemné atmosféře v kroužku, dokáže trénovat v týmu
- Kompetence k učení - vytváří si kladný postoj k novým znalostem a vědomostem, zajímá se o nové informace a postupy, spojuje staré s novými, rozvíjí své schopnosti a prohlubuje své dovednosti.
- Kompetence pracovní - dodržuje vymezená pravidla, projevuje smysl pro fair-play, naučí se překonávat únavu, je ukázněný, efektivně využívá naučených znalostí ke hře, naučí se sebereflexi

6. Závěr

Není cílem vyhrát turnaj a ligu, ale hrát miniházenou a bavit se hrou. Pokud nebudeme dětem podsouvat dlouhodobé tabulky, nebudou se o ně zajímat. Vyplatí se hrát celou ligu jako systém jednotlivých turnajů. Turnaj skončí, vyhlásíme výsledky, všem družstvům dáme stejné ceny a pozveme je na další turnaj – MOTIVACÍ JE BÝT LEPŠÍ

15.29 Házená

věková kategorie a věk účastníků: **mladší a starší žáci a žákyně**

1. Výchovně vzdělávací cíl

Cílem pravidelné zájmové činnosti je vést účastníky:

- k hlubšímu seznámení s házenou
- k hlubšímu porozumění vlastní pohybové schopnosti a rozvíjet ji
- k posilování fyzické zdatnosti
- k rozvoji morálně volných vlastností
- budování sportovního ducha a smyslu pro fair play.

2. Obsah činnosti

- pohybová průprava
- cvičení na posílení fyzické zdatnosti
- trénink konkrétního sportu - rozšiřování taktiky v tomto sportu, zvyšování herních zkušeností
- bezpečnost při sportovní činnosti
- první pomoc
- turnaje.

3. Očekávané výstupy

Po ukončení kroužku účastník umí:

- hrát házenou a úrovni rekreačního hraní, ale zúčastňuje se turnajů
- zná pravidla házené
- rozšíří si pohybové dovednosti
- rozšíří si koordinaci pohybů
- nabude vyšší důvěry ve vlastní pohybové schopnosti
- osvojí si návyk na správné držení těla
- získá vytrvalost, houževnatost, zvýší si postřeh, rychlé rozhodování, logické uvažování, předvídání činnosti soupeřů, rychlost pohybu, sebeovládání

- osvojit si taktiku hry.

4. Metody a formy práce

sportovní tréninky

části tréninku:

- rozcvička
- posilovací cvičení
- přímá hra s opakováním již probraného
- teoretická část
- taktika hry - zkvalitňování hry
- historie florbalu - opakování
- první pomoc - opakování
- užívání odborné terminologie - opakování

Jednotlivá témata teoretické části budou rozvržena do celoročního plánu činnosti kroužku.

Bude rozpracováno do celoročního plánu činnosti kroužku:

činnost bude vycházet především z procvičování základních znalostí a to:

- základní údery
- přihrávky z místa i do běhu
- střelba na bránu
- rozestavění hráčů v poli - důrazové pozice
- kombinační cvičení
- zónová obrana
- přechod z obraného pásma do útočného pásma
- taktika - procvičování taktiky dva na jednoho, dva na nikoho, správné rozestavení v poli
- pilování případných nedostatků
- individuální techniky jednotlivých hráčů s přihlédnutím na jejich roli v týmu (obrana, útok, brankář)
- názorná výuka - klasické vysvětlování, předvádění, pozorování, napodobování, pozorování
- dotazy x odpovědi
- porovnávání mezi členy kroužku
- doplňující sportovní hry
- turnaje v rámci kroužku i účast v turnajích jiných organizátorů.

5. Klíčové kompetence

Realizace vzdělávacích cílů povede k naplnění následujících klíčových kompetencí:

- Kompetence sociální - posuzuje své reálné fyzické schopnosti, chápe potřebu efektivní spolupráce mezi členy kroužku, účinně spolupracuje ve skupině, přijímá role v kolektivu, prohlubování pozitivního vztahu ke sportu, podílí se na vytváření příjemné atmosféry kolektivu, dokáže trénovat v týmu, chápe nezbytnost týmové spolupráce.
- Kompetence k učení - vytváří si kladný postoj k novým znalostem a vědomostem, nové informace propojuje s již nabytými dovednostmi, rozvíjí své pohybové dovednosti, myšlení, způsoby taktiky, předvídání, stanovuje cíle vycházející z vlastních potřeb, naučí se překonávat únavu, ukázat se, efektivně využívá teoretických znalostí ve hře, umí posoudit vlastní pokrok v daném sportu a činnostech souvisejících.

15.30 Badminton 1

věková kategorie a věk účastníků: **mladší a starší školáci**

1. Výchovně vzdělávací cíl

Cílem pravidelné zájmové činnosti je:

- umožnit účastníkům pravidelné sportování formou oblíbené hry na úrovni rekreačního hraní
- budování sportovního ducha a smyslu pro fair play.

2. Obsah činnosti

- sportovní hra - badminton
- trénink konkrétního sportu
- bezpečnost při sportovní činnosti
- první pomoc.

3. Očekávané výstupy

Po ukončení kroužku účastník:

- umí hrát badminton na úrovni rekreačního hraní
- zná pravidla badmintonu
- zvýší si pohybové dovednosti
- zvýší si koordinaci pohybů
- nabude vyšší důvěry ve vlastní pohybové schopnosti
- pravidelně sportuje.

4. Metody a formy práce

- pravidelné sportovní tréninky
- výklad, předvádění, napodobování
- turnaje v rámci kroužku i účast v turnajích jiných organizátorů.

5. Klíčové kompetence

Realizace vzdělávacích cílů povede k naplnění následujících klíčových kompetencí:

- Kompetence sociální - posuzuje své reálné fyzické schopnosti, chápe potřebu efektivní spolupráce mezi členy kroužku, účinně spolupracuje ve skupině, přijímá role v kolektivu, získání pozitivního vztahu ke sportu, podílí se na vytváření příjemné atmosféry kolektivu, dokáže trénovat v týmu.
- Kompetence k učení - vytváří si kladný postoj k novým znalostem a vědomostem, nové informace propojuje s již nabytými dovednostmi, rozvíjí své pohybové dovednosti, myšlení, způsoby taktiky, předvídání.
- Kompetence pracovní - dodržuje vymezená pravidla, projevuje smysl pro poctivou hru, stanovuje cíle vycházející z vlastních potřeb, naučí se překonávat únavu, ukáznit se, efektivně využívá teoretických znalostí ve hře, umí posoudit vlastní pokrok v daném sportu a činnostech souvisejících.

15.31 Badminton 2

věková kategorie a věk účastníků: **starší školáci**

1. Výchovně vzdělávací cíl

Cílem pravidelné zájmové činnosti je:

- umožnit účastníkům pravidelné sportování formou oblíbené hry na úrovni rekreačního hraní
- budování sportovního ducha a smyslu pro fair play.

2. Obsah činnosti

- sportovní hra - badminton
- trénink konkrétního sportu
- bezpečnost při sportovní činnosti
- první pomoc.

3. Očekávané výstupy

Po ukončení kroužku účastník:

- umí hrát badminton na úrovni rekreačního hraní
- zná pravidla badmintonu
- zvýší si pohybové dovednosti
- zvýší si koordinaci pohybů
- nabude vyšší důvěry ve vlastní pohybové schopnosti
- pravidelně sportuje.

4. Metody a formy práce

- pravidelné sportovní tréninky
- výklad, předvádění, napodobování
- turnaje v rámci kroužku i účast v turnajích jiných organizátorů.

5. Klíčové kompetence

Realizace vzdělávacích cílů povede k naplnění následujících klíčových kompetencí:

- Kompetence sociální - posuzuje své reálné fyzické schopnosti, chápe potřebu efektivní spolupráce mezi členy kroužku, účinně spolupracuje ve skupině, přijímá role v kolektivu, získání pozitivního vztahu ke sportu, podílí se na vytváření příjemné atmosféry kolektivu, dokáže trénovat v týmu.
- Kompetence k učení - vytváří si kladný postoj k novým znalostem a vědomostem, nové informace propojuje s již nabytými dovednostmi, rozvíjí své pohybové dovednosti, myšlení, způsoby taktiky, předvídání.
- Kompetence pracovní - dodržuje vymezená pravidla, projevuje smysl pro poctivou hru, stanovuje cíle vycházející z vlastních potřeb, naučí se překonávat únavu, ukáznit se, efektivně využívá teoretických znalostí ve hře, umí posoudit vlastní pokrok v daném sportu a činnostech souvisejících.

15.32 Sportovní desetiboj pro ZŠ

věková kategorie a věk účastníků: školáci (6 – 11 let)

1. Výchovně vzdělávací cíl

Cílem pravidelné zájmové činnosti je vést účastníky:

- k seznámení s řadou olympijských a dalších sportů na bázi rekreačního sportování
- k poznání pohybových zákonitostí lidského těla a vztahů jednotlivých jeho částí
- k uvědomění a porozumění vlastní pohybové schopnosti a rozvíjet ji
- k posilování fyzické zdatnosti
- k rozvoji morálně volných vlastností
- budování sportovního ducha a smyslu pro fair play.

2. Obsah činnosti

- sporty - florbal, fotbal, basketbal, atletika, lukostřelba, biatlon, střelba ze vzduchovky, gymnastika, cyklistika, badminton, tenis
- pohybová průprava
- cvičení na posílení fyzické zdatnosti
- sportovní vybavení hráče - výzbroj, výstroj
- trénink konkrétního sportu - postupné střídání jednotlivých sportů
- bezpečnost při sportovní činnosti
- první pomoc.

3. Očekávané výstupy

Po ukončení kroužku účastník umí:

- základy výše uvedených her na úrovni rekreačního hraní
- zná pravidla těchto uvedených her
- zvýší si pohybové dovednosti
- zvýší si koordinaci pohybů
- nabude vyšší důvěry ve vlastní pohybové schopnosti
- osvojí si návyk na správné držení těla
- získá vytrvalost, houževnatost, zvýší si postřeh, rychlé rozhodování, logické uvažování, předvídání činnosti soupeřů, rychlost pohybu, sebeovládání
- osvojí si taktiku hry.

4. Metody a formy práce

- sportovní tréninky

části tréninku:

- rozcvička
- posilovací cvičení
- přímá hra s opakováním již probraného

teoretická část - hra - její základy od A do Z, v průběhu roku vystřídání všech uvedených her

- taktika her
- historie jednotlivých her

- první pomoc
 - seznámení s výzbrojí, výstrojí
 - stravování sportovce
 - užívání odborné terminologie
 - turnaje v rámci kroužku i účast v turnajích jiných organizátorů.
- Jednotlivá témata teoretické části budou rozvržena do celoročního plánu činnosti kroužku.

5. Klíčové kompetence

Realizace vzdělávacích cílů povede k naplnění následujících klíčových kompetencí:

- **Kompetence sociální** - posuzuje své reálné fyzické schopnosti, chápe potřebu efektivní spolupráce mezi členy kroužku, účinně spolupracuje ve skupině, přijímá role v kolektivu, získání pozitivního vztahu ke sportu, podílí se na vytváření příjemné atmosféry kolektivu, dokáže trénovat v týmu, chápe důležitost týmové spolupráce.
- **Kompetence k učení** - vytváří si kladný postoj k novým znalostem a vědomostem, nové informace propojuje s již nabytými dovednostmi, rozvíjí své pohybové dovednosti, myšlení, způsoby taktiky, předvídání.
- **Kompetence pracovní** - dodržuje vymezená pravidla, projevuje smysl pro poctivou hru, stanovuje cíle vycházející z vlastních potřeb, naučí se překonávat únavu, ukázat se, efektivně využívá teoretických znalostí ve hře, umí posoudit vlastní pokrok v daném sportu a činnostech souvisejících.

15.33 Sebeobrana

věk účastníků: 7-10let

1. Cíle vzdělávání:

- Seznámit děti se základními principy osobní bezpečnosti a sebeobrany.
- Rozvíjet pohybové schopnosti, koordinaci a fyzickou zdatnost.
- Vést děti k uvědomění si vlastních hranic a k respektu vůči druhým.
- Naučit děti, jak reagovat v krizových situacích přiměřeným a bezpečným způsobem.
- Podporovat zdravé sebevědomí, psychickou odolnost a schopnost řešit konflikty nenásilně.

2. Klíčové a odborné kompetence:

- **Kompetence k učení:** Dítě se učí prostřednictvím pohybových aktivit, zapojuje paměť, pozornost a rozpoznává situace ohrožení.
- **Kompetence komunikativní:** Učí se vyjádřit svůj názor, říct „ne“ a sdělit nepříjemnou zkušenost vhodným způsobem.
- **Kompetence sociální a personální:** Rozvíjí respekt k ostatním, spolupracuje v týmu, ovládá své emoce.
- **Kompetence pracovní:** Učí se zodpovědnosti za své chování a jednání v rizikových situacích.
- **Odborné kompetence:** Ovládá základní prvky pasivní i aktivní sebeobrany – např. uvolnění ze sevření, správné postoje, základní obranné pohyby, pádové techniky.

3. Obsah činnosti:

- **Základy bezpečnosti:** kdy a jak volat o pomoc, koho oslovit, jak předcházet rizikovým situacím.
- **Osobní prostor a hranice:** nácvik odmítnutí doteku, říct „ne“, reakce na nátlak.
- **Pohybová průprava:** rozcvičky, koordinace pohybů, stabilita, rychlé reakce.
- **Základní techniky sebeobrany:** postoj, obrana proti uchopení, únik ze sevření, krytí hlavy.
- **Pádová technika:** nácvik bezpečného pádu vpřed, vzad, do strany.

- **Modelové situace:** řešení konfliktu, správné reakce v kontaktu s cizí osobou, orientace v prostoru.
- **Spolupráce a disciplína:** práce ve dvojicích, reakce na signál, respekt k pravidlům.

4. Očekávané výstupy:

- Dítě rozpozná nebezpečné situace a ví, jak se v nich zachovat.
- Umí říct „ne“ a verbálně se bránit nepříjemné situaci.
- Ovládá základní prvky sebeobrany a umí je využít ve vhodném kontextu.
- Zvládne bezpečně padat a chránit si důležité části těla.
- Chápe význam sebekontroly, spolupráce a respektu k ostatním.
- Dokáže přiměřeně reagovat v modelové krizové situaci.

5. Metody práce:

- Praktický nácvik v tělocvičně – trénink technik sebeobrany, pádová technika.
- Hra a pohyb – rozvoj rychlosti, obratnosti a spolupráce.
- Modelové situace – hraní rolí, simulace krizových situací.
- Diskuze – rozbor situací, sdílení pocitů, hledání řešení.
- Práce ve dvojicích a skupinách – nácvik technik, reflexe, podpora kolektivu.
- Vizuální podpora – ilustrace, instruktážní videa (přiměřeně věku).
- Vedený rozhovor – lektor pomáhá dětem formulovat pocity, stanoviska a postupy.
- Účast na soutěžích

15.34 Sportáček

věková kategorie a věk účastníků: **předškoláci (děti od 4 do 7 let)**

1. Výchovně vzdělávací cíl

Cíle pravidelné zájmové činnosti:

- vést děti k radosti z pohybu („sport je především zábava“)
- seznámit je s pestrou škálou cvičení
- rozvíjet motorické činnosti jednotlivce
- hravou formou zlepšovat fyzické zdatnosti
- naučit se práci ve skupině, spolupráci, podpoře
- budování týmového ducha.

2. Obsah činnosti

- seznámení se základními pohybovými prvky (běh, skok, přeazy, podlézání, koordinace končetin,...)
- cvičení se sportovními pomůckami (míče a míčky, obruče, lano, švihadlo, kužele, lavičky, žíněnky,...)
- cvičení na posílení fyzické zdatnosti
- pohybové hry, soutěže, slalomy
- bezpečnost při sportovní činnosti.

3. Očekávané výstupy

Po ukončení kroužku účastník:

- získá základní, nové, pohybové dovednosti
- rozšíří si koordinaci pohybů
- nabude vyšší důvěry ve vlastní pohybové schopnosti
- osvojí si návyk na správné držení těla

- získá vytrvalost, houževnatost, zvýší si postřeh, překoná překážky typu zklamání, strachu, malé únavy apod.
- posílí vlastní odvalu
- překoná zábrany v činnosti s prvním kolektivem
- dokáže vystoupit na veřejnosti společně se členy kroužku.

4. Metody a formy práce

Sportovní trénink složený z:

- rozcvičky, rozběhání, zahřátí
- pohybových her
- trénování hlavního cviku či činnosti
- opakování již naučených cvičebních činností
- drobné závody pro jednotlivce či týmy
- názorná výuka, zapojení „trenérů“ do soutěží i her – pro větší zábavu a zpestření
- střídáme více fyzicky náročné činnosti s méně náročnými
- přestávky na pití
- opakování chování pro bezpečnost při cvičení
- vše probíhá formou častého střídání činností pro udržení pozornosti malých členů kroužku
- děti chválíme a motivujeme
- prostor na dotazy a odpovědi
- účast v soutěžích.

5. Klíčové kompetence

Realizace vzdělávacích cílů povede k naplnění následujících klíčových kompetencí:

- Kompetence sociální - začíná si uvědomovat své reálné fyzické schopnosti, přijímá role v kolektivu, vytváření pozitivního vztahu k pohybovým aktivitám, podílí se na vytváření příjemné atmosféry kolektivu, dokáže pracovat v týmu a respektovat ostatní členy kroužku.
- Kompetence k učení - vytváří si kladný postoj k novým znalostem a vědomostem, nové informace propojuje s již nabytými dovednostmi, rozvíjí své pohybové dovednosti.
- Kompetence pracovní - dodržuje vymezená pravidla, naučí se překonávat únavu, ukáznit se, získává pozitivní vztah k pohybovým aktivitám.

15.35 Sportáci

věková kategorie a věk účastníků: **mladší školáci (děti od 7 do 10 let)**

1. Výchovně vzdělávací cíl

Cíle pravidelné zájmové činnosti:

- vést děti k radosti z pohybu („sport je především zábava“)
- seznámit je s pestrou škálou cvičení
- rozvíjet motorické činnosti jednotlivce
- hravou formou zlepšovat fyzické zdatnosti
- naučit se práci ve skupině, spolupráci, podpoře
- budování týmového ducha.

2. Obsah činnosti

- seznámení se základními pohybovými prvky (běh, skok, přelezy, podlézání, koordinace končetin,...)
- cvičení se sportovními pomůckami (míče a míčky, obruče, lano, švihadlo, kužele, lavičky, žíněnky,...)
- cvičení na posílení fyzické zdatnosti
- pohybové hry, soutěže, slalomy
- bezpečnost při sportovní činnosti.

3. Očekávané výstupy

Po ukončení kroužku účastník:

- získá základní, nové, pohybové dovednosti
- rozšíří si koordinaci pohybů
- nabude vyšší důvěry ve vlastní pohybové schopnosti
- osvojí si návyk na správné držení těla
- získá vytrvalost, houževnatost, zvýší si postřeh, překoná překážky typu zklamání, strachu, malé únavy apod.
- posílí vlastní odvalu
- překoná zábrany v činnosti s prvním kolektivem
- dokáže vystoupit na veřejnosti společně se členy kroužku.

4. Metody a formy práce

Sportovní trénink složený z:

- rozcvičky, rozběhání, zahřátí
- pohybových her
- trénování hlavního cviku či činnosti
- opakování již naučených cvičebních činností
- drobné závody pro jednotlivce či týmy
- názorná výuka, zapojení „trenérů“ do soutěží i her – pro větší zábavu a zpestření
- střídáme více fyzicky náročné činnosti s méně náročnými
- přestávky na pití
- opakování chování pro bezpečnost při cvičení
- vše probíhá formou častého střídání činností pro udržení pozornosti malých členů kroužku
- děti chválíme a motivujeme
- prostor na dotazy a odpovědi
- účast v soutěžích.

5. Klíčové kompetence

Realizace vzdělávacích cílů povede k naplnění následujících klíčových kompetencí:

- Kompetence sociální - začíná si uvědomovat své reálné fyzické schopnosti, přijímá role v kolektivu, vytváření pozitivního vztahu k pohybovým aktivitám, podílí se na vytváření příjemné atmosféry kolektivu, dokáže pracovat v týmu a respektovat ostatní členy kroužku.
- Kompetence k učení - vytváří si kladný postoj k novým znalostem a vědomostem, nové informace propojuje s již nabytými dovednostmi, rozvíjí své pohybové dovednosti.
- Kompetence pracovní - dodržuje vymezená pravidla, naučí se překonávat únavu, ukázat se, získává pozitivní vztah k pohybovým aktivitám.

15.36 Zumbička

Věková kategorie a věk účastníků: **mladší a starší školáci**

1. Výchovně vzdělávací cíl

Cílem pravidelné zájmové činnosti je vést účastníky:

- k porozumění vlastní pohybové schopnosti a rozvíjet ji
- k úměrnému posilování fyzické zdatnosti
- k rozvoji morálně volných vlastností
- k budování sportovního ducha
- k pěstování potřeby vlastního pohybu
- k poznání pohybových zákonitostí lidského těla a vztahů jeho jednotlivých částí
- ke schopnosti kooperovat s jinými tanečníky při pohybovém vyjádření konkrétních figur
- k souladu pohybu s hudbou
- k technickému vybavení členů a k přípravě pro případnou interpretaci před veřejností.

2. Obsah činnosti

- opakování základních pohybových prvků a nácvik dalších nadstavbových cviků
- cvičení na posílení fyzické zdatnosti
- bezpečnost při sportovní činnosti
- pohybové hry, soutěže, způsoby relaxace
- sladění pohybové činnosti s hudbou
- osvojování návyků na správné držení těla.

3. Očekávané výstupy

Po ukončení kroužku účastník:

- získá nové pohybové dovednosti
- rozšíří si koordinaci pohybů
- nabude vyšší důvěry ve vlastní pohybové schopnosti
- osvojí si návyk na správné držení těla
- získá vytrvalost, houževnatost
- naučí se spojit pohyby s hudbou
- dokáže vystoupit na veřejnosti společně se členy kroužku.

4. Metody a formy práce

- sportovně - taneční trénink složený z:
 - rozcvičky
 - pohybových her
 - nacvičování nových cviků, sestav
 - práce celého těla
 - opakování již naučených cvičebních činností
 - tvorba sestav
 - opakování chování pro bezpečnost při cvičení

- názorná výuka - klasické vysvětlování, předvádění, pozorování, napodobování, porovnávání, dechová cvičení
- dotazy x odpovědi
- doplňující sportovní hry
- doplňkové cviky pro posílení fyzické zdatnosti
- užívání odborné terminologie - názvy prvků, sestav
- vystoupení před veřejností.

5. Klíčové kompetence

Realizace vzdělávacích cílů povede k naplnění následujících klíčových kompetencí:

- Kompetence sociální - uvědomění své reálné fyzické schopnosti, přijímání rolí v kolektivu, vytváření pozitivního vztahu k pohybovým aktivitám, podílí se na vytváření příjemné atmosféry kolektivu, dokáže pracovat v týmu a respektovat ostatní členy kroužku.
- Kompetence k učení - vytváří si kladný postoj k novým znalostem a vědomostem, nové informace propojuje s již nabytými dovednostmi, rozvíjí své pohybové dovednosti, dovede interpretovat.
- Kompetence pracovní - dodržuje vymezená pravidla, naučí se překonávat únavu, ukázat se, získává pozitivní vztah k pohybovým aktivitám, stanovuje si cíle vycházející z vlastních potřeb.

15.37 Malé cvičky

věková kategorie a věk účastníků: **3-6 let**

1. Výchovně vzdělávací cíl

Cíle pravidelné zájmové činnosti:

- vést děti k radosti z pohybu
- seznámit je s pestrou škálou cvičení
- rozvíjet motorické činnosti jednotlivce
- hravou formou zlepšovat fyzické zdatnosti
- naučit se práci ve skupině, spolupráci, podpoře
- budování týmového ducha.

2. Obsah činnosti

- seznámení se základními pohybovými prvky (běh, skok, přelezy, podlézání, koordinace končetin,...)
- cvičení se sportovními pomůckami (míče a míčky, obruče, lano, švihadlo, kužele, lavičky, žíněnky,...)
- cvičení na posílení fyzické zdatnosti
- pohybové hry, soutěže, slalomy
- bezpečnost při sportovní činnosti.

3. Očekávané výstupy

Po ukončení kroužku účastník:

- získá základní, nové, pohybové dovednosti
- rozšíří si koordinaci pohybů
- nabude vyšší důvěry ve vlastní pohybové schopnosti
- osvojí si návyk na správné držení těla

- získá vytrvalost, houževnatost, zvýší si postřeh, překoná překážky typu zklamání, strachu, malé únavy apod.
- posílí vlastní odvalu
- překoná zábrany v činnosti s prvním kolektivem
- dokáže vystoupit na veřejnosti společně se členy kroužku.

4. Metody a formy práce

Sportovní trénink složený z:

- rozcvičky, rozběhání, zahřátí
- pohybových her
- trénování hlavního cviku či činnosti
- opakování již naučených cvičebních činností
- drobné závody pro jednotlivce či týmy
- názorná výuka, zapojení „trenérů“ do soutěží i her – pro větší zábavu a zpestření
- střídáme více fyzicky náročné činnosti s méně náročnými
- přestávky na pití
- opakování chování pro bezpečnost při cvičení
- vše probíhá formou častého střídání činností pro udržení pozornosti malých členů kroužku
- děti chválíme a motivujeme
- prostor na dotazy a odpovědi
- vystoupení na veřejnosti.

5. Klíčové kompetence

Realizace vzdělávacích cílů povede k naplnění následujících klíčových kompetencí:

- Kompetence sociální - začíná si uvědomovat své reálné fyzické schopnosti, přijímá role v kolektivu, vytváření pozitivního vztahu k pohybovým aktivitám, podílí se na vytváření příjemné atmosféry kolektivu, dokáže pracovat v týmu a respektovat ostatní členy kroužku.
- Kompetence k učení - vytváří si kladný postoj k novým znalostem a vědomostem, nové informace propojuje s již nabytými dovednostmi, rozvíjí své pohybové dovednosti.
- Kompetence pracovní - dodržuje vymezená pravidla, naučí se překonávat únavu, ukáznit se, získává pozitivní vztah k pohybovým aktivitám.

15.38 Hobby horsing

věková kategorie a věk účastníků: **děti a mládež**

(školáci a mládež do 18ti let)

1. Výchovně vzdělávací cíl

Cílem pravidelné zájmové činnosti je vést účastníky:

- k poznání široké škály činností při jezdeckém sportu, seznámení se s tímto druhem sportu
- k utváření a rozvíjení základních manuálních zručností, vytváření pracovních dovedností a návyků
- posilování fyzické zdatnosti
- rozvíjení pohybových schopností a to zejména obratnost, pružnost

- rozvíjení morálně volných vlastností
- rozvíjení budování vztahu mezi člověkem a zvířetem

2. Obsah činnosti

Činnost je rozdělena na teoretickou výuku, přímou sportovní aktivitu, na manuální práce, které souvisí s péčí o koně a sportovní a výstroj.

Teoretická výuka:

- bezpečnost při práci s koňmi a jízdě na koni
- seznámení s koni jako zvířecím druhem
- seznámení s jejich potřebami a péčí o ně
- základní činnosti jezdce, základní informace o jezdeckví
- seznámení a rozlišení všech součástí potřebné výstroje
- náhled do mechaniky pohybu koně a člověka
- seznámení s pravidly jezdeckého sportu a práce ze země
- teoretická znalost jezdeckví na úrovni ZZVJ

Sportovní trénink je sestaven z částí:

- rozcvička
- atletická abeceda
- vlastní trénink pohybu s hobbyhorse
- opakování již naučených činností
- nutné povely potřebné k práci
- osvojení drezúrních cviků a orientace po jízdárně
- práce s kavaletami
- skoková práce
- rychlostní disciplíny anglické a westernové

Související činnosti:

- seznámení s vhodnou a bezpečnou výstrojí
- stavění překážek a vymezení vhodných prostor pro hobbyhorsing
- první pomoc
- výroba příslušenství pro hobbyhorse
- drobná údržba výstroje
- výroba hobbyhorse

3. Očekávané výstupy

Po ukončení kroužku účastník:

- zná koně jako zvířecí druh
- umí koně opečovat
- rozumí řeči těla koně
- vyzná se v základní jezdecké terminologii
- vybuduje si kladný vztah ke zvířatům
- zvládá veškeré základní jízdařenskou práci předvést s hobbyhorse
- získá řadu manuálních zručností, které souvisí s tímto sportem
- zvýší vlastní fyzickou zdatnost
- má určitý stupeň zdravé odvahy
- získá nový stupeň sebevědomí
- naučí se sebeovládání
- dokáže splnit teoretickou část ZZVJ

4. Metody a formy práce

- teoretická část probíhá formou přednášky s pomůckami
- přímá výuka - klasické vysvětlování, předvádění, pozorování, kontakt s koněm, instruktáž, napodobování
- související praktické činnosti - především manuální přímá práce s řadou názorných pomůcek
- procvičování, trénink
- dotazy x odpovědi
- diskuze a uplatnění vlastního názoru
- částečně samostudium dle doporučené literatury
- rozhovor nad zadanými úkoly
- porovnávání práce mezi členy kroužku
- hra, soutěž

5. Klíčové kompetence

Realizace vzdělávacích cílů povede k naplnění následujících klíčových kompetencí:

- Kompetence sociální - podílí se společně s vedoucími na vytváření pravidel týmu, přijímá role v kolektivu, podílí se na vytváření příjemné atmosféry v kolektivu, přispívá k dobrým mezilidským vztahům v kroužku. Chápe potřebu efektivní spolupráce mezi členy kroužku.
- Kompetence občanská - rozhoduje se zodpovědně podle dané situace, poskytne podle

svých možností první pomoc, chápe základní ekologické souvislosti.

- Kompetence pracovní - používá bezpečně a účinně nástroje a výzbroj, dodržuje pravidla bezpečnosti při práci i sportu, plní své povinnosti, dodržuje vymezená pravidla, orientuje se v potřebných, základních aktivitách.
- Kompetence k učení - rozvíjí a prohlubuje svoje znalosti ve vybraném sportu a činnostech souvisejících, efektivně využívá teoretických znalostí v přímé činnosti, porovnává své výsledky s ostatními členy kroužku, umí posoudit vlastní pokrok, vyhledává samostatně odbornou literaturu.

15.39 Stolní tenis - začátečníci

Věková kategorie: **školáci od 6 let**

1. Výchovně vzdělávací cíl

Cílem pravidelné zájmové činnosti stolní tenis je

- seznámení s tímto druhem sportu
- poznání pohybových schopností a dovedností a jejich vztahu k pohybu při hře
- uvědomění a rozvoj vlastních schopností a dovedností
- rozvoj tělesné zdatnosti
- rozvoj morálně volných vlastností
- budování sportovního ducha
- budování smyslu pro fair-play

2. Obsah činnosti

- sportovní hra - stolní tenis
- pohybová průprava
- sportovní vybavení hráče
- trénink konkrétního sportu
- cvičení na posílení fyzické zdatnosti
- posilování s vlastní vahou
- využití cvičebních pomůcek ... švihadlo, žebříček
- bezpečnost při sportovní činnosti
- první pomoc
- turnaje

3. Očekávané výstupy

Po ukončení kroužku účastník umí:

- hrát tenis na úrovni rekreačního hraní v souladu se svým věkem
- zná pravidla stolního tenisu
- zlepší si pohybové dovednosti
- zlepší si koordinaci pohybu
- zlepší si fyzickou zdatnost
- vyšší důvěra v sám sebe
- osvojí si návyk na správné držení těla

- získá vlastnosti potřebné ke hře ... rychlé rozhodování, předvídání, sebeovládání

4. Metody a formy práce

- u rekreačně sportovního tréninku:
- rozcvičení
- posilovací a protahovací cvičení
- nácvik pohybu kolem stolu a posilování DK
- přímá hra s opakováním již naučeného
- teoretická část - stolní tenis od A do Z
- první pomoc
- seznámení s výzbrojí
- používání odborné terminologie
- samotná hra s novými prvky
- názorná výuka - vysvětlování, ukazování, pozorování, napodobování
- dotazy x odpovědi
- porovnávání v rámci skupiny
- doplňující sportovní hry
- turnaje v rámci skupiny

5. Klíčové kompetence

Realizace vzdělávacích cílů povede k naplnění následujících klíčových kompetencí.

- Kompetence sociální - posuzuje své reálné fyzické schopnosti, chápe potřebu efektivní spolupráce mezi členy kroužku, spolupracuje ve skupině, přijímá role v kolektivu, získá pozitivní postoj ke sportu, podílí se na příjemné atmosféře v kroužku, dokáže trénovat v týmu
- Kompetence k učení - vytváří si kladný postoj k novým znalostem a vědomostem, zajímá se o nové informace a postupy, spojuje staré s novými, rozvíjí své schopnosti a prohlubuje své dovednosti.
- Kompetence pracovní - dodržuje vymezená pravidla, projevuje smysl pro fair-play, naučí se překonávat únavu, je ukázněný, efektivně využívá naučených znalostí ke hře, naučí se sebereflexi

15.40 Stolní tenis pokročilí

Věková kategorie - školáci od 10 let

1. Výchovně vzdělávací cíl

Cílem pravidelné zájmové činnosti je:

- seznámení s tímto druhem sportu
- poznání pohybových schopností a dovedností a jejich vztahu k pohybu při hře
- uvědomění a rozvoj vlastních schopností a dovedností
- rozvoj tělesné zdatnosti
- rozvoj morálně volných vlastností
- budování sportovního ducha
- budování smyslu pro fair-play

2. Obsah činnosti

- sportovní hra - stolní tenis
- pohybová průprava
- sportovní vybavení hráče
- trénink konkrétního sportu

- cvičení na posílení fyzické zdatnosti
- posilování s vlastní vahou
- využití cvičebních pomůcek ... švihadlo, žebříček
- bezpečnost při sportovní činnosti
- první pomoc
- turnaje

3. Očekávané výstupy

Po ukončení kroužku účastník umí:

- hrát tenis na úrovni rekreačního hraní v souladu se svým věkem
- zná pravidla stolního tenisu
- zlepší si pohybové dovednosti
- zlepší si koordinaci pohybu
- zlepší si fyzickou zdatnost
- vyšší důvěra v sám sebe
- osvojí si návyk na správné držení těla
- získá vlastnosti potřebné ke hře ... rychlé rozhodování, předvídání, sebeovládání

4. Metody a formy práce

- u rekreačně sportovního tréninku:
- rozcvičení
- posilovací a protahovací cvičení
- nácvik pohybu kolem stolu a posilování DK
- přímá hra s opakováním již naučeného
- teoretická část - stolní tenis od A do Z
- první pomoc
- seznámení s výzbrojí
- používání odborné terminologie
- samotná hra s novými prvky
- názorná výuka - vysvětlování, ukazování, pozorování, napodobování
- dotazy x odpovědi
- porovnávání v rámci skupiny
- doplňující sportovní hry
- turnaje v rámci skupiny

5. Klíčové kompetence

Realizace vzdělávacích cílů povede k naplnění následujících klíčových kompetencí.

- Kompetence sociální - posuzuje své reálné fyzické schopnosti, chápe potřebu efektivní spolupráce mezi členy kroužku, spolupracuje ve skupině, přijímá role v kolektivu, získá pozitivní postoj ke sportu, podílí se na příjemné atmosféře v kroužku, dokáže trénovat v týmu
- Kompetence k učení - vytváří si kladný postoj k novým znalostem a vědomostem, zajímá se o nové informace a postupy, spojuje staré s novými, rozvíjí své schopnosti a prohlubuje své dovednosti.
- Kompetence pracovní - dodržuje vymezená pravidla, projevuje smysl pro fair-play, naučí se překonávat únavu, je ukázněný, efektivně využívá naučených znalostí ke hře, naučí se sebereflexi

15.41 Volejbal

Věk účastníků: 15–18

1) Cíle vzdělávání

- Prohloubit a zdokonalit herní dovednosti a techniku volejbalu na vyšší úrovni.
- Podporovat týmovou spolupráci, zodpovědnost a zdravý soutěživý duch.
- Rozvíjet schopnost sebereflexe a cílevědomého tréninku.
- Umožnit hráčům uplatnění v rekreačním volejbalu.
- Vést účastníky k vědomému vnímání pohybu a zdravého životního stylu.

2) Klíčové a odborné kompetence

- Kompetence k řešení problémů: schopnost reagovat na herní situace a přizpůsobit taktiku.
- Kompetence komunikativní: efektivní komunikace při hře, vedení týmu, verbální komunikace.
- Kompetence k učení: zhodnocení vlastního výkonu, využití zpětné vazby, sebereflexe.
- Kompetence sociální a personální: týmová spolupráce, vedení a přijetí role v kolektivu.
- Kompetence k aktivnímu využívání volného času: vnímá sport jako přirozenou součást zdravého životního stylu.

3) Obsah činnosti

A) Technické dovednosti:

- Přihrávka spodem i vrchem v pohybu, přesné zpracování tvrdých míčů.
- Nahrávka z různých pozic, jednoruč, v nouzových situacích.
- Smeč – technika náprahu, rozběhu a zakončení, variabilita úderu.
- Blok – individuální, dvojblok, časování a postavení.
- Podání – plachtící podání, skákané podání z místa i rozběhu.
- Herní kombinace a signály.

B) Taktická průprava:

- Útočný systém – volba nahrávače, načasování útoků.
- Hra ve formacích 6 na 6 v různých rozestaveních.
- Komunikace během hry, pokyny a signály.

C) Kondiční a mentální příprava:

- Dynamický strečink a rozcvička zaměřená na výbušnost a flexibilitu.
- Koordinační a rychlostní cvičení
- Posilování středu těla, prevence zranění.
- Zvládání tlaku, práce se stresem, mentální nastavení do zápasu.

D) Pravidla a organizace:

- Oficiální pravidla volejbalu dle FIVB (v české adaptaci ČVS).
- Rotace, střídání, role kapitána, rozhodování.
- Stanovování cílů a jejich vyhodnocení.

4) Očekávané výstupy

Na konci programu by měl žák:

- Zvládnout technické prvky volejbalu v herní rychlosti.
- Umět takticky číst hru, reagovat a přizpůsobit se soupeři.
- Samostatně komunikovat a spolupracovat v týmu, i při řízení hry.
- Chápat a uplatňovat pravidla při soutěžní hře.
- Být schopen vést část tréninku (rozcvičku, rozdělení týmu, jednoduchou taktiku).
- Vystupovat sportovně, se smyslem pro fair play a kolektivní odpovědnost.

5) Metody práce

- Ukázka + analýza: vizuální demonstrace techniky + následné rozebrání pohybů.
- Opakovaný trénink: drily a cvičení zaměřené na konkrétní dovednosti.
- Herní tréninky: modelové situace, herní simulace a týmová práce.
- Videoanalýza (pokud dostupná): zpětná vazba z tréninku/zápasu.
- Skupinová práce: týmové porady, řešení taktických úloh.
- Reflexe a sebehodnocení: po každé hodině či zápasu.
- Koučink žáků: žáci si zkusí vést část cvičení, hodnotit spoluhráče apod.
- Hra volejbalu.

15.42 Volejbal s ringem

věk účastníků: 11–18 let

1) Cíle vzdělávání

- Seznámit žáky se základními pravidly a principy hry ve volejbalu a s méně známým sportem Ringo.
- Naučit základní techniku odbíjení, nahrávky, podání u volejbalu a házení a chytání ringa
- Naučit pohyb po hřišti.
- Rozvíjet pohybovou koordinaci, rychlost, obratnost a postřeh.
- Vytvářet pozitivní vztah ke sportu, pravidelné pohybové aktivitě a zdravému životnímu stylu.

2) Klíčové a odborné kompetence

- **Kompetence k řešení problémů:** rozhodování ve hře, reagování na situace při hře.
- **Kompetence komunikativní:** verbální komunikace během hry.
- **Kompetence k učení:** osvojování pohybových dovedností prostřednictvím praxe, zhodnocení vlastního výkonu.
- **Kompetence sociální a personální:** spolupráce v týmu, respektování pravidel, role v kolektivu.
- **součást zdravého životního stylu, aktivně vyhledává další sportovní příležitosti.**

3) Obsah činnosti

A1) Technické dovednosti:

- **Odbití vrchem (nahrávka):** postavení těla, správné provedení.
- **Odbití spodem:** příprava, držení paží, práce nohou.
- **Podání:** podání spodem, základní forma vrchního podání.
- **Pohyb po hřišti:** výchozí postavení, přesuny do obrany a útoku.
- **Přihrávka – příjem podání.**
- **Zvládnutí základní techniky hodů a chytu ringa.**

B) Herní dovednosti:

- Jednoduché herní situace (2 na 2, 3 na 3).
- Učení postavení na hřišti (rotace).
- Hra podle zjednodušených pravidel.

- Základy týmové spolupráce a komunikace během hry.

C) Pravidla a taktika:

- Základní pravidla volejbalu (počet dotyků, postavení, bodování).
- Základní pravidla ringa.
- Jednoduchá strategie: rozdělení rolí (nahrávač, smečář, obránce).
- Chování na hřišti a fair play.

D) Kondiční složka:

- Koordinační cvičení s míčem i bez míče.
- Rychlostní a obratnostní trénink.
- Cvičení na rozvoj síly a stability.

4) Očekávané výstupy

Na konci programu by měl žák:

- Zvládnout základní techniku odbití spodem a vrchem.
- Umět provést podání spodem a rozehrát míč.
- Zorientovat se v postavení a rotaci hráčů.
- Rozumět základním pravidlům obou sportů a uplatnit je v jednoduché hře.
- Spolupracovat v týmu a respektovat ostatní hráče.
- Mít pozitivní postoj ke sportu a týmové hře.
- Znat rozdělení rolí (nahrávač, smečář, obránce).
- Respektovat slušné chování na hřišti a fair play.
- Umět správně hodit a chytit ringo.
- Orientovat se v roli hráče i rozhodčího v jednoduché hře.

5) Metody práce:

- **Demonstrace a nácvik:** Trénink techniky pomocí přímé demonstrace trenéra, následovaný opakováním a nácvikem.
- **Skupinová práce a týmová hra:** Využití herních cvičení v malých skupinách nebo týmech pro rozvoj spolupráce, vzájemného respektu a komunikace.
- **Individuální a skupinové hodnocení:** Sebehodnocení a vzájemné hodnocení výkonu s cílem zlepšit individuální i týmový výkon.
- **Zpětná vazba:** Poskytování pravidelné zpětné vazby od trenéra, zaměřeného na správnou techniku, zlepšení výkonu a motivaci.
- **Herní simulace:** Hraní jednoduchých herních situací a mini zápasů pro praktické uplatnění dovedností a taktiky.
- **Hra se zjednodušenými pravidly.**

16 Jezdecké kroužky

16.1 Jezdectví

věková kategorie a věk účastníků: **děti a mládež (školáci a mládež do 18ti let)**

1. Výchovně vzdělávací cíl

Cílem pravidelné zájmové činnosti je vést účastníky

- k poznání široké škály činností při jezdeckém sportu, seznámení se s tímto druhem sportu
- k utváření a rozvíjení základních manuálních zručností, vytváření pracovních dovedností a návyků
- posilování fyzické zdatnosti
- rozvíjení pohybových schopností a to zejména obratnost, pružnost
- rozvíjení morálně volných vlastností
- rozvíjení budování vztahu mezi člověkem a zvířetem.

2. Obsah činnosti

Činnost je rozdělena na teoretickou výuku, přímou sportovní aktivitu, na manuální práce, které souvisí s péčí o koně a sportovní a výstroj.

Teoretická výuka:

- bezpečnost při práci s koňmi a jízdě na koni
- seznámení s koni jako zvířecím druhem
- seznámení s jejich potřebami a péčí o ně
- základní činnosti jezdce, základní informace o jezdeckví
- seznámení a rozlišení všech součástí potřebné výstroje
- první pomoc při úrazech souvisejících s provozováním tohoto sportu.

Sportovní trénink je sestaven z částí:

- příprava koně před jízdou a po ní
- vyvedení koně ze stáje a přivedení do stáje
- základy výuky jízdy na koni - přímá výuka
- opakování již naučených činností
- nutné povely potřebné k práci s koněm, bezpečné ovládání koně
- chůze s koněm
- nasedání, sesedání z koně
- jízda v kroku
- jízda v kroku s prací těla jezdce, cviky na uvolnění
- jízda v klusu s držením i bez něj, se třmeny i bez nich, cviky v klusu
- rozjetí a zastavení koně, základy práce s otěží, příprava na samostatné ježdění (bez lonže).

Související činnosti:

- seznámení s výstrojí a vhodnou a bezpečnou výstrojí
- péče o výstroj
- péče o koně
- sedláni a odsedláni koně, nauzdění, nakamašování koně před prací
- úklid ve stáji

- drobná údržba výstroje.

3. Očekávané výstupy

Po ukončení kroužku účastník:

- zná koně jako zvířecí druh
- umí s koňmi jednat a bezpečně s nimi zacházet
- umí koně opečovat
- vybuduje si kladný vztah ke zvířatům
- zvládá základy jezdeckého sportu
- získá řadu manuálních zručností, které souvisí s tímto sportem
- zvýší vlastní fyzickou zdatnost
- má určitý stupeň zdravé odvahy
- získá nový stupeň sebevědomí
- naučí se sebeovládání.

4. Metody a formy práce

- teoretická část probíhá formou přednášky s pomůckami
- přímá výuka - klasické vysvětlování, předvádění, pozorování, kontakt s koněm, instruktáž, napodobování
- související praktické činnosti - především manuální přímá práce s řadou názorných pomůcek
- procvičování, trénink
- dotazy x odpovědi
- diskuze a uplatnění vlastního názoru
- částečně samostudium dle doporučené literatury
- rozhovor nad zadanými úkoly
- porovnávání práce mezi členy kroužku
- hra, soutěž.

5. Klíčové kompetence

Realizace vzdělávacích cílů povede k naplnění následujících klíčových kompetencí:

- Kompetence sociální - podílí se společně s vedoucími na vytváření pravidel týmu, přijímá role v kolektivu, podílí se na vytváření příjemné atmosféry v kolektivu, přispívá k dobrým mezilidským vztahům v kroužku. Chápe potřebu efektivní spolupráce mezi členy kroužku.
- Kompetence občanská - rozhoduje se zodpovědně podle dané situace, poskytne podle svých možností první pomoc, chápe základní ekologické souvislosti.
- Kompetence pracovní - používá bezpečně a účinně nástroje a výzbroj, dodržuje pravidla bezpečnosti při práci i sportu, plní své povinnosti, dodržuje vymezená pravidla, orientuje se v potřebných, základních aktivitách.
- Kompetence k učení - rozvíjí a prohlubuje svoje znalosti ve vybraném sportu a činnostech souvisejících, efektivně využívá teoretických znalostí v přímé činnosti, porovnává své výsledky s ostatními členy kroužku, umí posoudit vlastní pokrok, vyhledává samostatně odbornou literaturu.

16.2 Jezdecká školička

věková kategorie a věk účastníků: (předškoláci)

1. Výchovně vzdělávací cíl

Cílem pravidelné zájmové činnosti je vést účastníky

- k poznání široké škály činností při jezdeckém sportu, seznámení se s tímto druhem sportu
- k utváření a rozvíjení základních manuálních zručností, vytváření pracovních dovedností a návyků
- posilování fyzické zdatnosti
- rozvíjení pohybových schopností a to zejména obratnost, pružnost
- rozvíjení morálně volných vlastností
- rozvíjení budování vztahu mezi člověkem a zvířetem.

2. Obsah činnosti

Činnost je rozdělena na teoretickou výuku, přímou sportovní aktivitu, na manuální práce, které souvisí s péčí o koně a sportovní a výstroj.

Teoretická výuka:

- bezpečnost při práci s koňmi a jízdě na koni
- seznámení s koni jako zvířecím druhem
- seznámení s jejich potřebami a péčí o ně
- základní činnosti jezdce, základní informace o jezdeckví
- seznámení a rozlišení všech součástí potřebné výstroje
- první pomoc při úrazech souvisejících s provozováním tohoto sportu.

Sportovní trénink je sestaven z částí:

- příprava koně před jízdou a po ní
- vyvedení koně ze stáje a přivedení do stáje
- základy výuky jízdy na koni - přímá výuka
- opakování již naučených činností
- nutné povely potřebné k práci s koněm, bezpečné ovládání koně
- chůze s koněm
- nasedání, sesedání z koně
- jízda v kroku
- jízda v kroku s prací těla jezdce, cviky na uvolnění
- jízda v klusu s držením i bez něj, se třmeny i bez nich, cviky v klusu
- rozjetí a zastavení koně, základy práce s otěží, příprava na samostatné ježdění (bez lonže).

Související činnosti:

- seznámení s výstrojí a vhodnou a bezpečnou výstrojí
- péče o výstroj
- péče o koně
- sedlání a odsedlání koně, nauzdění, nakamašování koně před prací
- úklid ve stáji
- drobná údržba výstroje.

3. Očekávané výstupy

Po ukončení kroužku účastník:

- zná koně jako zvířecí druh
- umí s koňmi jednat a bezpečně s nimi zacházet

- umí koně opečovat
- vybuduje si kladný vztah ke zvířatům
- zvládá základy jezdeckého sportu
- získá řadu manuálních zručností, které souvisí s tímto sportem
- zvýší vlastní fyzickou zdatnost
- má určitý stupeň zdravé odvahy
- získá nový stupeň sebevědomí
- naučí se sebeovládání.

4. Metody a formy práce

- teoretická část probíhá formou přednášky s pomůckami
- přímá výuka - klasické vysvětlování, předvádění, pozorování, kontakt s koněm, instruktáž, napodobování
- související praktické činnosti - především manuální přímá práce s řadou názorných pomůcek
- procvičování, trénink
- dotazy x odpovědi
- diskuze a uplatnění vlastního názoru
- částečně samostudium dle doporučené literatury
- rozhovor nad zadanými úkoly
- porovnávání práce mezi členy kroužku
- hra, soutěž.

5. Klíčové kompetence

Realizace vzdělávacích cílů povede k naplnění následujících klíčových kompetencí:

- Kompetence sociální - podílí se společně s vedoucími na vytváření pravidel týmu, přijímá role v kolektivu, podílí se na vytváření příjemné atmosféry v kolektivu, přispívá k dobrým mezilidským vztahům v kroužku. Chápe potřebu efektivní spolupráce mezi členy kroužku.
- Kompetence občanská - rozhoduje se zodpovědně podle dané situace, poskytne podle svých možností první pomoc, chápe základní ekologické souvislosti.
- Kompetence pracovní - používá bezpečně a účinně nástroje a výzbroj, dodržuje pravidla bezpečnosti při práci i sportu, plní své povinnosti, dodržuje vymezená pravidla, orientuje se v potřebných, základních aktivitách.
- Kompetence k učení - rozvíjí a prohlubuje svoje znalosti ve vybraném sportu a činnostech souvisejících, efektivně využívá teoretických znalostí v přímé činnosti, porovnává své výsledky s ostatními členy kroužku, umí posoudit vlastní pokrok, vyhledává samostatně odbornou literaturu.

17 ZÚ Tanec

17.1 Baby dance

věková kategorie: děti **od 3 do 6 let**

1. Výchovně vzdělávací cíl:

Cílem pravidelné zájmové činnosti je vést účastníky:

- k seznámení se základy tancování
- k poznání pohybových zákonitostí lidského těla a vztahů jeho jednotlivých částí
- ke schopnosti kooperovat s jinými tanečníky při pohybovém vyjádření konkrétních figur
- k uvědomění a porozumění vlastní pohybové schopnosti a rozvíjet ji
- připravit děti pro případnou interpretaci před veřejností.

2. Obsah činnosti

- pohybová a taneční příprava v moderních tanečních stylech
- individuální tanec i tanec ve skupině - formacích
- koordinace pohybů jednotlivých částí těla
- práce s rytmem, shoda s hudbou
- cvičení ke zvýšení hravosti.

3. Očekávané výstupy (po 4 měsících - 1 roce)

Po ukončení kroužku účastník má:

- zvýšení fyzické kondice
- zvýšení koordinace pohybů
- zvýšení důvěry ve vlastní pohybové schopnosti
- návyk na správné držení těla
- pochopení tance jako komunikačního prostředku mezi lidmi
- zvýšení sebevědomí
- využívání tance k relaxaci a k udržování tělesné kondice.

4. Metody a formy práce

- názorná výuka - klasické vysvětlování, předvádění, pozorování, napodobování, práce celého těla, cvičení a tanec na počítání, spojení s hudbou
- pravidelné opakování již nacvičeného
- cvičení ke zvyšování fyzické kondice - rozcvičky, běhy, posilování celého těla, dechová cvičení
- dotazy x odpovědi
- individuální procvičování k odstranění chyb
- taneční hry a soutěže (i na veřejnosti).

5. Klíčové kompetence

Realizace vzdělávacích cílů povede k naplnění následujících klíčových kompetencí:

- Kompetence sociální - účinně spolupracuje ve skupině, přijímá role v kolektivu, dokáže trénovat v týmu, je s ostatními kamarády.
- Kompetence k učení - příjemnou formou si vytváří kladný postoj k novým znalostem a vědomostem, chápe potřebu vlastní invence.
- Kompetence pracovní - dodržuje vymezená pravidla, projevuje smysl pro tvořivost,
- Stanovuje cíle vycházející z vlastních potřeb, naučí se překonávat únavu, ukáznit se.

17.2 Taneční mix

věková kategorie: (školáci od 6 let do 12 let)

1. Výchovně vzdělávací cíl:

Cílem pravidelné zájmové činnosti je vést účastníky:

- k seznámení s různými tanečními styly - Show Dance, Street Dance, Hip Hopp, Free Style
- k poznání pohybových zákonitostí lidského těla a vztahů jeho jednotlivých částí
- ke schopnosti kooperovat s jinými tanečníky při pohybovém vyjádření konkrétních figur
- k uvědomění a porozumění vlastní pohybové schopnosti a rozvíjet ji
- k propojení tance s hudbou.

2. Obsah činnosti

- pohybová a taneční průprava
- individuální tanec i tanec ve skupině
- práce s rytmem, shoda s hudbou
- cvičení ke zvýšení fyzické zdatnosti,
- posilování, strečink a zpevňování těla
- práce s výrazem – mimika
- tvoření příběhů pomocí tance.

3. Očekávané výstupy (po 4 měsících - 1 roce)

- zvyšování fyzické kondice
- zvyšování koordinace pohybů
- zvyšování důvěry ve vlastní pohybové schopnosti
- návyk na správné držení těla
- pochopení tance jako komunikačního prostředku mezi lidmi
- zvýšení sebevědomí
- využívání mimiky při tanci k upoutání pozornosti diváka
- využívání tance k relaxaci a k udržování tělesné kondice
- chápe tanec jako prostředek k vytváření příběhů a děje.

4. Metody a formy práce

- názorná výuka - klasické vysvětlování, předvádění, pozorování, napodobování, práce celého těla, spojení s hudbou, sebepoznávání
- pravidelné opakování již nacvičeného
- cvičení ke zvyšování fyzické kondice - rozvíčky, běhy, posilování celého těla, dechová cvičení
- dotazy x odpovědi

- individuální procvičování k odstranění chyb
- užívání odborné terminologie - názvy tanečních prvků
- pozorování a porovnávání mezi jednotlivými členy, doučování prvků členy navzájem
- vystoupení na veřejnosti.

5. Klíčové kompetence

Realizace vzdělávacích cílů povede k naplnění následujících klíčových kompetencí:

- Kompetence sociální - posuzuje své reálné fyzické schopnosti, účinně spolupracuje ve skupině, přijímá role v kolektivu, dokáže trénovat v týmu, podílí se vytváření příjemné atmosféry kolektivu.
- Kompetence k učení - příjemnou formou si vytváří kladný postoj k novým znalostem a vědomostem, chápe potřebu vlastní invence, nové informace propojuje s již nabytými dovednostmi.
- Kompetence pracovní - dodržuje vymezená pravidla, projevuje smysl pro tvořivost, stanovuje cíle vycházející z vlastních potřeb, naučí se překonávat únavu, ukáznit se.

18 ZÚ Výtvarné činnosti

18.1 Barvínek

Věková kategorie: děti ve věku 4–7 let

1. Cíle vzdělávání

- Seznámit děti s různými základními výtvarnými technikami.
- Rozvíjet jemnou motoriku a koordinaci ruky a oka.
- Podpořit fantazii, tvořivost a vlastní vyjádření prostřednictvím výtvarné činnosti.
- Vést děti ke správnému držení kreslicích a malířských pomůcek.
- Naučit děti soustředění, vytrvalosti a dovednosti dokončit výtvarnou práci.
- Vytvářet pozitivní vztah k umění hravou a věku přiměřenou formou.

2. Klíčové kompetence

- Kompetence k učení – děti objevují nové výtvarné techniky, poznávají nové materiály a postupy.
- Kompetence k řešení problémů – hledají způsoby, jak tvořit, jak využít různé výtvarné prostředky pro dosažení cíle.
- Kompetence komunikativní – vyjadřují své pocity výtvarně, popisují své výtvary, učí se komunikovat v rámci skupiny.
- Kompetence sociální a personální – učí se spolupracovat, respektovat práci ostatních a podílet se na skupinových aktivitách.
- Kompetence pracovní – správně a bezpečně používají výtvarné pomůcky a nástroje, učí se zodpovědně dokončovat práci.
- Kompetence k aktivnímu využívání volného času – rozvíjejí zájem o smysluplnou a tvořivou činnost.

3. Obsah činnosti

1. Základy kresby a malby
 - Kresba pastelkami, fixami, voskovkami
 - Malba štětcem, prsty i houbičkami
 - Práce s vodovými barvami, temperami a tuší
2. Rozvoj jemné motoriky
 - Procvičování správného držení tužky a štětce
 - Jednoduché čáry, tečky, spirály, plochy
 - Vybarvování a vyplňování tvarů
3. Tvořivé projekty
 - Koláže z papíru a přírodnin
 - Práce s různými strukturami a povrchy
 - Výtvarné činnosti spojené s ročními obdobími a svátky
4. Hravé výtvarné aktivity
 - Tisk z přírodnin nebo razítek
 - Kombinace kresby a pohybu
 - Výtvarné hry na rozvoj fantazie a spolupráci

4. Očekávané výstupy

Po absolvování kroužku účastník:

- Ovládá základní výtvarné nástroje (tužka, štětec, pastelky).
- Drží kreslicí a malířské nástroje správně a s jistotou.
- Umí využít barvy, plochy a linie k vytvoření jednoduchého obrázku.
- Využívá různorodé výtvarné materiály a techniky.
- Rozvíjí tvořivost, samostatnost i schopnost soustředit se na výtvarnou práci.
- Dokáže pracovat ve skupině, naslouchat pokynům a spolupracovat.
- Má radost ze své tvorby a tvoří s chutí a bez obav.

5. Metody a formy práce

- Názorná výuka: ukázky, předvádění postupů, napodobování
- Vlastní tvoření: individuální práce podle zadání i dle fantazie
- Motivační příběhy a témata: výtvarné ztvárnění příběhů, zvířátek, pohádek
- Pohybové a smyslové hry: propojení s výtvarnou činností
- Skupinová práce: spolupráce při tvorbě větších celků, koláží
- Zpětná vazba: chvála, podpora, sdílení výtvorů v kroužku
- Děti se účastní výtvarných soutěží a výstav.

18.2 Tvořilci 1

věk účastníků: 3–6 let

1. Cíle vzdělávání:

- Rozvíjet tvořivost a fantazii dětí formou hravého tvoření,
- Seznámit děti s výtvarnými materiály a pomůckami – naučit se je poznat, pojmenovat a správně používat,
- Podporovat rozvoj jemné motoriky, správného držení tužky, nůžek a dalších pomůcek,
- Vytvářet základní pracovní návyky – připravit si pomůcky, uklidit pracovní místo, dokončit práci,
- Posilovat radost z tvoření, vlastní iniciativu a schopnost samostatně se zapojit,
- Přirozeně rozvíjet citlivý vztah k přírodě prostřednictvím jednoduché práce s přírodninami.

2. Klíčové a odborné kompetence:

Účastník získává následující kompetence:

- **Kompetence k řešení problémů** – zkouší nové způsoby tvoření, učí se samostatně volit materiály a pomůcky,
- **Kompetence komunikativní** – pojmenovává pomůcky a materiály, vyjadřuje své pocity a nápady,
- **Kompetence k učení** – učí se rozlišovat techniky a materiály, poznává barvy, tvary a základní pojmy,
- **Kompetence sociální a personální** – spolupracuje při společné činnosti, učí se čekat, pomáhat a naslouchat,
- **Kompetence pracovní** – dodržuje bezpečné a správné používání nástrojů, udržuje pořádek při práci,
- **Kompetence k aktivnímu využívání volného času** – objevuje tvoření jako příjemnou a obohacující činnost,
- **Kompetence environmentálně vnímajícího přístupu** – učí se šetrnému přístupu k materiálům a přírodninám, využívá je s respektem a bez plýtvání.

3. Obsah činnosti:

- Seznamování s výtvarnými materiály – papír, pastelky, nůžky, lepidlo, barvy, modelína apod.,
- Práce s přírodninami – listy, šišky, kamínky, větvičky, semínka...,
- Rozvíjení jemné motoriky – trhání, mačkání, lepení, stříhání, skládání, mačkání modelíny apod.,
- Jednoduché výtvarné techniky – koláže, otisky, malování prsty, otiskování, jednoduché kresby a lepení,
- Práce na témata blízká dětem – roční období, zvířátka, rodina, příroda, svátky, pohádky,
- Podpora správného držení tužky, štětce, nůžek, vedení ruky,
- Společné tvoření i individuální práce s důrazem na bezpečnost a přirozenou radost z tvoření.

4. Očekávané výstupy:

- Umí bezpečně zacházet se základními výtvarnými pomůckami,
- Rozpoznává a pojmenovává základní materiály a techniky,
- Vytváří jednoduché výtvary podle vzoru i podle vlastní fantazie,
- Má osvojené základní pracovní návyky – příprava, práce, úklid,
- Učí se spolupracovat, respektovat ostatní a podílet se na společné činnosti,
- Má radost z vlastní tvorby, rozvíjí pozitivní vztah k výtvarné činnosti,

- Přirozeně vnímá hodnotu věcí a materiálů, zachází s nimi s ohledem.

5. Metody práce:

- **Klasické:** ukázka, názorné vedení, řízené tvoření krok za krokem,
- **Hravé a zážitkové:** tvoření s využitím smyslů, rytmu, barev, doteku a fantazie,
- **Aktivizující:** samostatná práce podle zadání, tvoření z volně dostupných materiálů,
- **Skupinové:** společné koláže, jednoduché kolektivní výtvořky, zapojení do skupiny,
- **Podporující všímavost a ohleduplnost:** využívání přírodních nebo zbytkových materiálů s respektem, bez zbytečného plýtvání.

18.3 Tvořilci 2

věk účastníků: 6–9 let

1. Cíle vzdělávání:

- Rozvíjet tvořivost, fantazii a výtvarné dovednosti dětí pomocí praktických činností,
- Seznámit děti s různorodými výtvarnými technikami a materiály, včetně přírodních,
- Podporovat samostatnost a schopnost spolupráce při tvořivých úkolech,
- Naučit děti plánovat a dokončovat svou práci,
- Podpořit ohleduplný přístup k materiálu a věcem kolem nás (např. využití zbytkových nebo přírodních materiálů),
- Vytvářet prostor pro vyjádření emocí a sebe sama prostřednictvím tvoření.

2. Klíčové a odborné kompetence:

Účastník získává následující kompetence:

- **Kompetence k řešení problémů** – hledá různá řešení a přístupy k výtvarnému zadání,
- **Kompetence komunikativní** – vyjadřuje své nápady, naslouchá ostatním, sdílí výsledek své práce,
- **Kompetence k učení** – učí se novým výtvarným postupům, rozvíjí své schopnosti a sleduje vlastní pokrok,
- **Kompetence sociální a personální** – spolupracuje, respektuje spolužáky i jejich práci,
- **Kompetence pracovní** – bezpečně a zodpovědně zachází s materiály a nástroji, pečuje o pracovní prostředí,
- **Kompetence k aktivnímu využívání volného času** – tvořivě tráví čas, objevuje vlastní zájmy,
- **Kompetence environmentálně vnímajícího přístupu** – využívá přírodniny a jednoduché materiály šetrně a s respektem.

3. Obsah činnosti:

- Práce s různými materiály: papír, látky, karton, lepidla, pastelky, barvy, drobné dekorační prvky,
- Využití přírodnin (např. listy, šišky, kamínky, větvičky) k jednoduchým výtvarným projektům,
- Výroba přáníček, dekorací, dárků a tematických prací (např. k ročním obdobím nebo svátkům),
- Kombinace klasických technik (malba, kresba, koláž, modelování) s jednoduchým tvořením „co dům dal“,
- Společné tvoření ve skupině (např. koláže, výstavky, projekty),
- Základní péče o pracovní prostředí a nástroje, rozvoj trpělivosti a pořádku při práci,
- Reflexe vlastní práce, pojmenování výsledku, rozvoj osobního vztahu ke tvoření.

4. Očekávané výstupy:

- Umí tvořit z různých materiálů, včetně jednoduchého využití přírodnin,
- Zvládá základní výtvarné techniky a postupy,
- Umí samostatně vytvořit výtvarné dílo podle zadání nebo vlastní představivosti,
- Dokáže spolupracovat, respektuje práci ostatních,
- Udržuje pořádek a bezpečně pracuje s pomůckami,
- Umí vyjádřit vlastní myšlenku nebo nápad skrze výtvarné ztvárnění,

- Má pozitivní vztah k výtvarné tvorbě a dokáže si ji užít.

5. Metody práce:

- **Klasické:** instruktáž, ukázka, napodobování, práce s obrázky,
- **Aktivizující:** tvoření podle tématu, vlastní nápad, skupinové činnosti,
- **Zážitkové:** tvoření s využitím různých smyslů a materiálů,
- **Reflexivní:** hodnocení práce, rozhovor o výtvaru, sdílení nápadů,
- **Podporující vnímání prostředí:** přirozené zapojení přírodních a jednoduchých materiálů bez důrazu na ekologickou agitaci.

18.4 Tvořilci 3

věk účastníků: 5–8 let

1. Cíle vzdělávání:

- Naučit děti základní i pokročilejší výtvarné a tvořivé techniky,
- Podpořit kreativitu, vlastní nápady a představivost,
- Rozvíjet jemnou motoriku, smysl pro estetiku a schopnost dotahovat práci do konce,
- Umožnit dětem tvořit samostatně i ve skupině,
- Naučit děti základní pracovní návyky – práce s materiálem, nástroji, úklid pracovního místa,
- Poskytnout prostor pro vyjádření emocí a radosti z tvořivé činnosti.

2. Klíčové a odborné kompetence:

Účastník získává následující kompetence:

- **Kompetence k řešení problémů** – hledá vlastní cestu při zpracování výtvarného úkolu, zkouší různé materiály a techniky,
- **Kompetence komunikativní** – popisuje svůj výtvar, sdílí nápady, naslouchá druhým, vyjadřuje své emoce skrze tvorbu,
- **Kompetence k učení** – poznává nové techniky a materiály, využívá získané zkušenosti, hodnotí svou práci a pokrok,
- **Kompetence sociální a personální** – spolupracuje ve skupině, respektuje prostor druhých, zapojuje se do společných projektů,
- **Kompetence pracovní** – bezpečně používá pomůcky, zachází s materiály, dodržuje základní pracovní návyky,
- **Kompetence k realizaci zájmové činnosti** – zapojuje se aktivně do tvořivého procesu, rozvíjí své zájmy,
- **Kompetence k aktivnímu využívání volného času** – objevuje tvoření jako smysluplnou a zábavnou aktivitu.

3. Obsah činnosti:

- Seznámení s různými výtvarnými materiály (papír, karton, textil, korálky, přírodniny, lepidla, nůžky, barvy atd.),
- Tvoření s využitím technik jako je lepení, stříhání, skládání, malba, koláž, modelování, frotáž, tisk, razítkování apod.,
- Rozvoj fantazie – tvorba podle vlastní představy i dle zadání,
- Práce na sezónních nebo tematických projektech (např. podzimní dekorace, přáníčka, karnevalové masky, vánoční tvoření),
- Rozvoj jemné motoriky a koordinace pohybů,
- Učení se péči o pracovní prostor – příprava, organizace, úklid,
- Společné i individuální tvoření, prezentace výtvarů.

4. Očekávané výstupy:

- Umí pracovat s různými výtvarnými materiály a pomůckami,

- Zvládá základní výtvarné techniky (lepení, stříhání, kresba, malba, modelování...),
- Umí vytvořit jednoduchý výtvar dle zadání i dle vlastní fantazie,
- Pracuje samostatně i ve skupině,
- Dodržuje základní pravidla bezpečnosti a čistoty při tvoření,
- Umí popsat svou práci, vysvětlit, co tvořil a proč,
- Má radost z tvorby a rozvíjí si pozitivní vztah k výtvarným činnostem.

5. Metody práce:

- **Klasické:** vysvětlování, ukázka, napodobování, práce s obrázky, názorné předvedení,
- **Aktivizující:** samostatná a skupinová práce, hra, tvořivý experiment, slovní hodnocení a sebereflexe,
- **Zážitkové:** praktické tvoření s využitím smyslů a emocí, tematické projekty, sezónní dekorace,
- **Individuální přístup:** respektování tempa dítěte, podpora vlastních nápadů a fantazie.

18.5 Malování a tvoření

věková kategorie a věk účastníků: **mladší a starší školáci**

1. Výchovně vzdělávací cíl

- Zlepšit jemnou motoriku, obratnost a samostatnost
- Seznámit se s rozličnými uměleckými technikami, styly a zásadními umělci
- Naučit se pečlivosti, trpělivosti a schopnosti dokončit práci
- Rozvíjet estetické cítění
- Rozvíjet představivost a fantazii.

2. Obsah činnosti

- kresba - tužka, pastely, pastelky, uhl
- malba - vodové barvy, tempery, akrylové barvy
- práce s papírem - stříhání, lepení, jednoduché konstrukce, skládání, koláž
- vytváření výrobků šitím
- výroba z korálek
- výroba pečením
- prostorová tvorba z různých materiálů.

3. Očekávané výstupy

Po ukončení kroužku účastník:

- zvládne základní kresebné techniky
- umí správně používat pomůcky k výtvarným a keramickým činnostem
- zvládne základní techniky malby, práci se štětcem, míchání barev
- základní práce s jehlou, měkkými materiály, drobnými součástmi.

4. Metody a formy práce

- názorná výuka - klasické vysvětlování, předvádění, pozorování, napodobování, práce s obrazem
- dotazy x odpovědi
- porovnávání mezi členy kroužku
- individuální práce lektora se členy při opravování chyb
- výtvarný experiment

- diskuze k zadanému tématu (např. sladění barev, postup práce)
- účast na výstavách.

5. Klíčové kompetence

Realizace vzdělávacích cílů povede k naplnění následujících klíčových kompetencí:

- Kompetence sociální - posouzení svých reálných schopností, chápe potřebu efektivní spolupráce mezi členy kroužku, účinně spolupracuje ve skupině, přijímá role v kolektivu, vytváření pozitivního vztahu k výtvarným činnostem, podílí se na vytváření příjemné atmosféry kolektivu, dokáže pracovat v týmu, respektovat prostor ostatních členů kroužku, získá touhu prezentace své práce.
- Kompetence k učení - vytváří si kladný postoj k novým znalostem a vědomostem, nové informace propojuje s již nabytými dovednostmi, rozvíjí své výtvarné, učí se samostatně myslet, získává pozitivní vztah k umění, osvojí si potřebu pravidelnosti při učení nových věcí.
- Kompetence pracovní - dodržuje vymezená pravidla, stanovuje cíle vycházející z vlastních potřeb, naučí se ukázat se, umí posoudit svůj vlastní pokrok v daných činnostech, dokáže si zorganizovat pracovní prostor, učí se smyslu pro pořádek, pro dokončení začaté práce.

18.6 Tvořivá dílna

věková kategorie a věk účastníků: **děti 6 – 15 let**

1. Výchovně vzdělávací cíl

Rozvoj výtvarných dovedností – seznámení s různými technikami (malba, kresba, koláž, modelování aj.).

Podpora jemné motoriky a koordinace pohybů při práci s různými materiály a nástroji.

Posílení schopnosti vyjadřovat své pocity a myšlenky prostřednictvím výtvarného umění.

Rozvoj trpělivosti, pečlivosti a schopnosti dokončit započatou práci.

Podpora spolupráce a komunikace při skupinových projektech.

Seznámení s kulturními a uměleckými tradicemi a jejich propojení s vlastní tvorbou.

Rozvoj ekologického myšlení využíváním recyklovaných a přírodních materiálů při tvorbě.

Kurz přispívá k rozvoji sebedůvěry dětí, umožňuje jim individuální vyjádření a podporuje jejich pozitivní vztah k výtvarné činnosti.

2. Obsah činnosti

Kresba a malba:

Kresba tužkou, pastelkami, uhlím, křídami

Malba temperami, vodovkami, akrylovými barvami

Techniky jako lavírování, šrafování, stínování

Koláže a kombinované techniky:

Vytváření obrazů z papíru, textilu, přírodních materiálů

Experimentování s různými povrchy (karton, plátno, dřevo)

Modelování a práce s prostorem:

Modelování z hlíny, plastelíny, samotvrdnoucích hmot

Výroba jednoduchých sošek, reliéfů, dekorativních předmětů

Rukodělné techniky:

Práce s textilem (šití, vyšívání, batikování)

Pletení, drhání, práce s přírodninami a recyklovanými materiály

Tvoření dle ročních období a svátků:

Výroba tematických dekorací (vánoční, velikonoční, podzimní tvoření)

Tvoření inspirované přírodou a tradičními řemesly

Skupinové projekty:

Kolektivní výtvarná díla, nástěnné malby, mozaiky

Společná tvorba rekvizit a kulis pro školní akce

Experimentální a moderní umění:

Použití netradičních materiálů (noviny, plast, kov)

Street art, abstraktní a intuitivní tvorba

Kurz je veden hravou a podporující formou, kde je kladen důraz na vlastní kreativitu dětí, radost z tvorby a rozvoj individuálního výtvarného projevu.

3. Očekávané výstupy

Po ukončení kroužku účastník:

Rozvoj výtvarných dovedností – zvládnutí základních i pokročilejších technik kresby, malby, modelování a dalších výtvarných forem.

Schopnost kreativně experimentovat s různými materiály a technikami.

Zlepšení jemné motoriky a koordinace ruky při práci s výtvarnými nástroji.

Osvojení pracovních postupů a bezpečné manipulace s nástroji a materiály.

Vyjadřování emocí a myšlenek prostřednictvím výtvarné tvorby.

Dokončování projektů a rozvoj trpělivosti při dlouhodobějších výtvarných činnostech.

Podpora týmové spolupráce při skupinových projektech a společné tvorbě.

Seznámení s uměleckými styly a inspirace tradičními i moderními směry.

Rozvoj estetického cítění a vnímání krásy v umění i v běžném životě.

Vytvoření vlastních výtvarných děl, která mohou být prezentována v rámci výstav nebo školních akcí.

4. Metody a formy práce

- Formy práce:
- Individuální práce – každý účastník si vytváří vlastní výtvarné dílo podle zadání nebo vlastní fantazie.
- Skupinová práce – děti spolupracují na větších projektech, učí se vzájemné komunikaci a týmové tvorbě.
- Praktické dílny – děti si osvojují různé výtvarné techniky formou přímého zapojení do tvořivých aktivit.
- Tematické bloky – výtvarné činnosti jsou zaměřeny na konkrétní témata (např. roční období, svátky, příroda, umělecké styly).
- Projektová výuka – delší výtvarné projekty propojující různé techniky a kreativní přístupy.
- Prezence a výstavy – hotová díla jsou vystavována v prostorách školy či komunitního centra.
- Metody práce:
- Motivační metody – inspirace příběhy, hudbou, přírodními materiály nebo uměleckými díly.
- Demonstrační a názorné metody – ukázky technik, práce s konkrétními materiály a nástroji.
- Praktické činnosti – vlastní tvorba dětí, experimentování s barvami, tvary a strukturami.
- Diskuse a reflexe – rozhovory o tvorbě, hodnocení a sdílení dojmů z vlastní i společné práce.
- Individuální přístup – přizpůsobení obtížnosti činností věku a schopnostem každého účastníka.
- Hravé a prožitkové metody – výtvarné hry, improvizace a zapojení smyslového vnímání do tvorby.

5. Klíčové kompetence

Realizace vzdělávacích cílů povede k naplnění následujících klíčových kompetencí:

- Kompetence k učení

- Děti se učí nové výtvarné techniky a způsoby práce s různými materiály.
- Rozvíjejí schopnost pozorovat, porovnávat a experimentovat.

18.7 Paleta

věková kategorie a věk účastníků: **školáci (6 - 10 let)**

1. Výchovně vzdělávací cíl

Cílem pravidelné zájmové činnosti je naučit účastníky:

- základním znalostem a dovednostem v oboru
- podnítit rozvoj pro cit k estetickému myšlení a cit k materiálu
- umožnit rozvoj tvořivosti, představivosti a fantazie
- podpořit kladný vztah k výtvarným činnostem.

2. Obsah činnosti

- kresba - tužka, pastely, pastelky, uhl
- malba - vodové barvy, tempery, akrylové barvy, olejové barvy
- grafika – úvod do grafických technik, jednoduché grafické techniky
- výtvarný projekt, kombinované techniky
- úvod airbrush technik.

3. Očekávané výstupy

Po ukončení kroužku účastník:

- zvládne základní kresebné techniky
- zvládne základní techniky malby, práci se štětcem, míchání barev
- umí pracovat podle předlohy.

4. Metody a formy práce

- názorná výuka - klasické vysvětlování, předvádění, pozorování, napodobování, práce s obrazem
- dotazy x odpovědi
- porovnávání mezi členy kroužku
- individuální práce lektora se členy při opravování chyb
- výtvarný experiment
- diskuse k zadanému tématu (např. sladění barev, postup práce)
- hra, soutěž
- účast ve výtvarných soutěžích.

5. Klíčové kompetence

Realizace vzdělávacích cílů povede k naplnění následujících klíčových kompetencí:

- **Kompetence sociální** - posouzení svých reálných schopností, chápe potřebu efektivní spolupráce mezi členy kroužku, účinně spolupracuje ve skupině, přijímá role v kolektivu, vytváření pozitivního vztahu k výtvarným činnostem, podílí se na vytváření příjemné atmosféry kolektivu, dokáže pracovat v týmu, respektovat prostor ostatních členů kroužku, získá touhu prezentace své práce.
- **Kompetence k učení** - vytváří si kladný postoj k novým znalostem a vědomostem, nové informace propojuje s již nabytými dovednostmi, rozvíjí své výtvarné a rukodělné dovednosti, učí se samostatně myslet, získává pozitivní vztah k umění, osvojí si potřebu pravidelnosti při učení nových věcí.
- **Kompetence pracovní** - dodržuje vymezená pravidla, stanovuje cíle vycházející z vlastních potřeb, naučí se ukáznit se, umí posoudit svůj vlastní pokrok v daných činnostech, dokáže si zorganizovat pracovní prostor, učí se smyslu pro pořádek, pro dokončení začaté práce.

18.8 Paleta 2

Věková kategorie: děti ve věku 8–13 let

1. Cíle vzdělávání

- Rozvíjet výtvarné dovednosti, fantazii a estetické citění dětí.
- Podporovat tvořivost a vlastní výtvarný projev v přátelské atmosféře.
- Seznámit děti s různorodými výtvarnými technikami, od klasických po experimentální.
- Vést děti k trpělivosti, preciznosti a dokončování práce.
- Naučit děti používat různé materiály, včetně recyklovaných a přírodních.
- Posílit schopnost samostatného rozhodování v procesu tvorby.

2. Klíčové kompetence

- **Kompetence k učení** – děti zkoumají nové výtvarné techniky, učí se metodou pokus–omyl a reflektují své zkušenosti.
- **Kompetence k řešení problémů** – hledají individuální výtvarná řešení, přemýšlejí nad postupem a výsledkem.
- **Kompetence komunikativní** – popisují svou práci, sdílejí nápady, naslouchají druhým.

- **Kompetence sociální a personální** – spolupracují ve skupině, učí se respektovat názory a výtvoř ostatních.
- **Kompetence pracovní** – rozvíjejí přesnost, trpělivost, zodpovědnost při používání nástrojů a materiálů.
- **Kompetence občanské** – chápou význam recyklace, zodpovědného využívání materiálů a kulturních hodnot.

3. Obsah činnosti

1. **Základy kresby a malby**
 - Kresba tužkou, uhlím, pastelkami, fixami
 - Malba temperami, vodovkami, akrylovými barvami
 - Kombinované techniky (např. kresba + akvarel)
2. **Koláže a práce s papírem**
 - Tvorba tematických koláží z různých materiálů
 - Skládání, stříhání, vrstvení a kombinování
3. **Prostorové a experimentální techniky**
 - Tvorba z papírové hmoty, kartonu, recyklovaných materiálů
 - Práce s textilem, přírodninami a dalšími netradičními prvky
4. **Výtvarné projekty dle ročních období a svátků**
 - Vánoční, velikonoční, podzimní a letní inspirace
 - Tvorba dárek, dekorací a tematických objektů
5. **Podpora vlastního výtvarného projevu**
 - Práce na individuálních projektech
 - Volná tvorba a podpora osobitého stylu

4. Očekávané výstupy

Po absolvování kroužku účastník:

- Ovládá základní i pokročilejší výtvarné techniky přiměřené věku.
- Umí používat různé výtvarné pomůcky a materiály bezpečně a tvořivě.
- Rozvíjí vlastní výtvarný styl a nebojí se experimentovat.
- Vytváří esteticky hodnotná díla, rozvíjí cit pro barvu, tvar i kompozici.
- Pracuje samostatně, plánuje svou práci a dokončuje ji.
- Spolupracuje ve skupině, respektuje ostatní a umí sdílet inspiraci.
- Má pozitivní vztah k výtvarné tvorbě, chápe ji jako formu sebevyjádření a relaxace.

5. Metody a formy práce

- Náznorná výuka: demonstrace technik, práce podle vzoru
- Praktická činnost: samostatná i skupinová výtvarná práce
- Motivační vedení: zadávání témat, inspirace uměním nebo přírodou
- Experimentování: podpora neobvyklých přístupů a kombinací materiálů
- Diskuze a reflexe: sdílení nápadů, hodnocení výtvorů, zpětná vazba
- Prožitková pedagogika: tvoření s důrazem na vnímání, emoce a zážitky
- Děti se účastní výtvarných soutěží a výstav.

18.9 Malování pro radost

věková kategorie a věk účastníků: **starší školáci a mládež (10-16 let)**

1. Výchovně vzdělávací cíl

Cílem pravidelné zájmové činnosti je naučit účastníky:

- základním znalostem a dovednostem v oboru
- podnítit rozvoj pro cit k estetickému myšlení a cit k materiálu
- umožnit rozvoj tvořivosti, představivosti a fantazie
- podpořit kladný vztah k výtvarným činnostem
- využívání výtvarných činností k uvolnění a relaxaci.

2. Obsah činnosti

- kresba - tužka, pastely, pastelky, uhl, rudka
- malba - vodové barvy, tempery, akrylové barvy, olejové barvy.

3. Očekávané výstupy

Po ukončení kroužku účastník:

- zvládne základní kresebné techniky
- zvládne základní techniky malby, práci se štětcem, míchání barev
- umí pracovat podle předlohy
- využívá svou fantazii a představivost k abstraktnímu vyjádření.

4. Metody a formy práce

- názorná výuka - klasické vysvětlování, předvádění, pozorování, napodobování, práce s obrazem, plenér
- dotazy x odpovědi
- porovnávání mezi členy kroužku
- individuální práce lektora se členy při opravování chyb
- výtvarný experiment
- diskuse k zadanému tématu
- účast ve výtvarných soutěžích
- uspořádání vlastní výstavy.

5. Klíčové kompetence

Realizace vzdělávacích cílů povede k naplnění následujících klíčových kompetencí:

- Kompetence sociální - posouzení svých reálných schopností, chápe potřebu efektivní spolupráce mezi členy kroužku, účinně spolupracuje ve skupině, vytváření pozitivního vztahu k výtvarným činnostem, podílí se na vytváření příjemné atmosféry kolektivu, dokáže pracovat v týmu, respektovat prostor ostatních členů kroužku, objektivní postoj k prezentaci své práce.
- Kompetence k učení - vytváří si kladný postoj k novým znalostem a vědomostem, nové informace propojuje s již nabytými dovednostmi, rozvíjí své výtvarné a rukodělné dovednosti, učí se samostatně myslet, získává pozitivní vztah k umění, osvojí si potřebu pravidelnosti při učení nových věcí.
- Kompetence pracovní - dodržuje vymezená pravidla a zásady bezpečnosti a hygieny práce, stanovuje cíle vycházející z vlastních potřeb, naučí se ukázat se, umí posoudit svůj vlastní pokrok v daných činnostech, dokáže si zorganizovat pracovní prostor, dokáže si rozvrhnout časový prostor pro danou práci, učí se smyslu pro pořádek, pro dokončení začaté práce.

18.10 Malba pro začátečníky a pokročilé

věková kategorie a věk účastníků: **děti od 8 let a dospělí**

1. Výchovně vzdělávací cíl

Cílem pravidelné zájmové činnosti je naučit účastníky:

- základním znalostem a dovednostem v oboru (úvod do klasické olejomalby, seznámení s materiály a jejich specifiky, seznámení se základními postupy a technikami, položení základů pro další navazující výuku)
- podnítit rozvoj pro cit k estetickému myšlení a cit k materiálu
- umožnit rozvoj tvořivosti, představivosti a fantazie
- podpořit kladný vztah k výtvarným činnostem
- rozvíjet základní již nabyté znalosti v oboru malby.

2. Obsah činnosti

- přípravné práce
- rozvržení plochy, perspektiva
- obecné základy malby
- malba olejovými barvami – postupné osvojování základní techniky.

3. Očekávané výstupy

Po ukončení kurzu účastník:

- získá základní představu o technikách malby, dále se zaměřením na olejomalbu
- zvládá základní přípravu
- zvládne základní techniky malby obecně
- umí pracovat s modelem
- využívá svou fantazii a představivost k abstraktnímu vyjádření.

4. Metody a formy práce

- názorná výuka - klasické vysvětlování, předvádění, pozorování, napodobování, práce s obrazem, plenér
- dotazy x odpovědi
- porovnávání mezi členy kroužku
- individuální práce lektora se členy při opravování chyb
- výtvarný experiment
- diskuse k zadanému tématu
- uspořádání vlastní výstavy
- účast na výstavách.

5. Klíčové kompetence

Realizace vzdělávacích cílů povede k naplnění následujících klíčových kompetencí:

- Kompetence sociální - posouzení svých reálných schopností, chápe potřebu efektivní spolupráce mezi členy kroužku, účinně spolupracuje ve skupině, vytváření pozitivního vztahu k výtvarným činnostem, podílí se na vytváření příjemné atmosféry kolektivu, dokáže pracovat v týmu, respektovat prostor ostatních členů kroužku, objektivní postoj k prezentaci své práce.

- Kompetence k učení - vytváří si kladný postoj k novým znalostem a vědomostem, nové informace propojuje s již nabytými dovednostmi, rozvíjí své výtvarné a rukodělné dovednosti, učí se samostatně myslet, získává pozitivní vztah k umění, osvojí si potřebu pravidelnosti při učení nových věcí.
- Kompetence pracovní - dodržuje vymezená pravidla a zásady bezpečnosti a hygieny práce, stanovuje cíle vycházející z vlastních potřeb, naučí se ukáznit se, umí posoudit svůj vlastní pokrok v daných činnostech, dokáže si zorganizovat pracovní prostor, dokáže si rozvrhnout časový prostor pro danou práci, učí se smyslu pro pořádek, pro dokončení začaté práce.

18.11 Tvoření pro rodiče s dětmi

věk účastníků: **dospělí s malými dětmi od 2 let**

1. Cíle vzdělávání

- podpořit společné trávení času rodičů s dětmi prostřednictvím kreativních a výtvarných aktivit,
- rozvíjet jemnou motoriku, smyslové vnímání a fantazii dětí,
- posílit citový vztah mezi rodičem a dítětem i vzájemnou sociální interakci v rámci skupiny,
- pěstovat radost z experimentování s různými materiály a technikami,
- přispět k adaptaci dětí na kolektivní činnosti, učit je spolupráci, trpělivosti a dokončování úkolů,
- poskytnout rodičům inspiraci a nástroje pro další kreativní tvoření doma.

2. Klíčové kompetence

- Kompetence k učení – objevování nových materiálů a technik, reflexe vlastních zkušeností.
- Kompetence k řešení problémů – experimentování a hledání způsobů, jak dosáhnout zamýšleného výsledku.
- Kompetence komunikativní – slovní a výtvarné vyjádření nápadů, sdílení pocitů a dojmů.
- Kompetence sociální a personální – podpora spolupráce rodiče a dítěte i ohleduplného soužití ve skupině.
- Kompetence pracovní – osvojení základních dovedností při práci s výtvarnými materiály, bezpečná manipulace s nástroji.
- Kompetence občanské – uvědomění si významu přírodních materiálů a tradic prostřednictvím tematického tvoření.

3. Obsah činnosti

- 1. Základní výtvarné techniky**
 - malování prstovými barvami, temperami, vodovkami
 - tisk pomocí brambor, bublinkové fólie, prstů či rukou
 - koláže z papíru, látek a přírodnin
 - modelování z plastelíny, slaneého těsta či keramické hlíny
- 2. Práce s přírodními materiály**
 - využití listů, větviček, kaštanů, kamínků
 - výroba sezónních dekorací (vánoční, velikonoční apod.)
- 3. Jednoduché rukodělné techniky**
 - stříhání, lepení, skládání papíru
 - ubrousková technika na tvorbu obrázků a dekorací
 - práce s textilem – vlna, filc
- 4. Smyslové a hravé aktivity**
 - experimenty s různými povrchy a strukturami
 - hry s barvami, míchání odstínů
 - interaktivní tvoření spojené s písničkami a pohybem
- 5. Tematické projekty**
 - tvoření podle ročních období a svátků
 - společné rodinné projekty podporující komunikaci a spolupráci

4. Očekávané výstupy

Po absolvování kroužku účastníci:

- Rozvinou jemnou motoriku a zlepší smyslové vnímání dětí.
- Zvládnou základní výtvarné i modelovací techniky.
- Posílí vzájemný vztah rodiče a dítěte skrze společné projekty.
- Zlepší schopnost spolupráce, trpělivosti a dokončování úkolů.
- Naučí se pracovat s různými materiály a technikami vhodnými pro daný věk.
- Vytvoří jednoduché dekorace a výrobky laděné podle ročních období.
- Získají inspiraci pro domácí tvoření a podporu dětské kreativity.

5. Metody a formy práce

- Názorná výuka: výklad a ukázka, následné napodobování.
- Interaktivní dialog: otázky a odpovědi, diskuze o volbě barev či postupu.
- Porovnávání výsledků: vzájemné sdílení a hodnocení výtvarů.
- Individuální vedení: lektor koriguje a radí při opravování chyb.
- Hravé experimenty: volné zkoušení materiálů, tvoření herních úkolů.
- Možnost návštěv workshopů a účast na soutěžích

18.12 Tvoření pro radost Samk

věk účastníků: 63-85 let

1. Cíle vzdělávání:

- Podporovat aktivní trávení volného času seniorů prostřednictvím výtvarných a rukodělných aktivit.
- Rozvíjet jemnou motoriku, tvořivost a estetické cítění.
- Posilovat psychickou pohodu, sebedůvěru a motivaci k učení se novým věcem.
- Vytvářet prostor pro společenský kontakt, sdílení a spolupráci mezi účastníky.

2. Klíčové a odborné kompetence:

- **Kompetence sociální a personální:** schopnost spolupracovat, naslouchat, komunikovat a respektovat názor druhých.
- **Kompetence k učení:** ochota učit se novým technikám, rozvíjet dovednosti a vytrvalost při dokončování práce.
- **Kompetence pracovní:** schopnost bezpečně a účelně používat výtvarné a pracovní nástroje, organizace pracovního prostoru.
- **Estetické vnímání a kreativita:** rozvoj tvořivého myšlení a osobního výrazu.

3. Obsah činnosti:

- Práce s různými výtvarnými technikami (malba, kresba, koláž, dekupáž, enkaustika apod.)
- Rukodělné činnosti: výroba dekorací, přáníček, šperků, textilní tvoření, práce s přírodními a recyklovanými materiály.
- Sezónní a tematická tvorba (např. Velikonoce, Vánoce, podzimní dekorace).
- Možnost prezentace výtvarů v rámci výstav, dnů otevřených dveří apod.

4. Očekávané výstupy:

- Účastník zvládne základní výtvarné a rukodělné techniky.
- Účastník bude schopen samostatně tvořit i ve spolupráci s ostatními.
- Vznikne řada vlastních výrobků jako výsledek tvořivé práce.
- Účastník posílí pocit vlastní hodnoty, sebevyjádření a radost z tvůrčí činnosti.

5. Metody práce:

- Praktická činnost s názornou ukázkou a postupným vedením.
- Skupinová i individuální práce s ohledem na tempo a schopnosti jednotlivců.
- Vedení formou motivace, povzbuzení a pozitivní zpětné vazby.
- Využití relaxační hudby, tematických inspirací, přírodních prvků.
- Reflexe a sdílení zkušeností v závěru každé lekce.
- Účast na výstavách, workshopech a výtvarných soutěžích

19 ZÚ Ostatní

19.1 Práce s uměleckými talenty

věková kategorie a věk účastníků: **dospělí a mládež od 10 let**

1. Výchovně vzdělávací cíl

Cílem pravidelné zájmové činnosti je naučit účastníky:

- základním i nadstavbovým znalostem a dovednostem v oboru
- podnítit rozvoj pro cit k estetickému myšlení a cit k materiálu
- umožnit rozvoj tvořivosti a talentu jedinců v uměleckém směru
- podpořit kladný vztah k umění, zvýšení umělecké gramotnosti napříč uměleckými směry.

2. Obsah činnosti

- bezpečnost při práci s materiály, bezpečnost při pohybových aktivitách
- improvizální cvičení zaměřené na tanec a dramatiku
- taneční workshopy
- práce s maskou
- využívání nových technologií
- choreografická práce
- účelné využívání materiálu, kostýmy, kulisy
- vlastní prezentace projektů
- výrazové a nonverbální cvičení.

3. Očekávané výstupy

Po ukončení kroužku účastník:

- sám zvládne sestavit 30 vteřinovou choreografii na vybranou hudbu
- dokáže určit téma ke zpracování vlastních projektů
- zvládá improvizovat v napjatých situacích
- uplatňuje tvůrčí myšlení
- umí odůvodnit realizaci vlastních nápadů
- je si vědom svých talentů
- dokáže pracovat s kostýmy ve svých projektech, tak s výtvarnými pracemi.

4. Metody a formy práce

- názorná výuka - klasické vysvětlování, předvádění, pozorování, napodobování
- historická souvislost – názorné příklady
- dotazy x odpovědi
- porovnávání mezi členy kroužku
- individuální práce lektora se členy
- diskuze k zadanému tématu
- převažování samostatné práce.

5. Klíčové kompetence

Realizace vzdělávacích cílů povede k naplnění následujících klíčových kompetencí:

Kompetence sociální - posouzení svých reálných schopností, chápe potřebu efektivní spolupráce mezi členy kroužku, účinně spolupracuje ve skupině, přijímá role v kolektivu, vytváření pozitivního vztahu k pohybovým činnostem, podílí se na vytváření příjemné atmosféry kolektivu, dokáže pracovat v týmu, respektovat prostor ostatních členů kroužku, získá touhu prezentace své práce.

Kompetence k učení - vytváří si kladný postoj k novým znalostem a vědomostem, nové informace propojuje s již nabytými dovednostmi, rozvíjí své dramatické a taneční dovednosti, učí se samostatně myslet, získává pozitivní vztah k pohybově estetickému cítění.

Kompetence pracovní - dodržuje vymezená pravidla, stanovuje cíle vycházející z vlastních potřeb, umí posoudit svůj vlastní pokrok v daných činnostech, dokáže si zorganizovat pracovní prostor.

19.2 Otevřený klub

věková kategorie a věk účastníků: **děti ve věku nad 9 let**

1. Výchovně vzdělávací cíl

- účelné trávení volného času, zábava, odpočinek
- získávání informací
- komunikace s ostatními účastníky
- poznávání nových kamarádů
- učit se samostatnosti a zodpovědnosti za své chování
- prevence rizikového chování

2. Obsah činnosti

- klub volně přístupný dětem a mládeži
- organizačně a pedagogicky ovlivňováno nepřímo

3. Klíčové kompetence

- dodržování vymezených pravidel chování a bezpečnosti
- účastníci se učí pracovat nejen samostatně, ale i v kolektivu
- učí se ohleduplně a s úctou jednat s druhými lidmi
- pozitivní vztah k poznávání s novými lidmi
- vyhledávání informací a různých způsobů k řešení nejrůznějších problémů
- komunikace s ostatními účastníky spontánních aktivit, respektování různorodých
- názorů, postojů a schopností ostatních
- dodržování principů společenského chování

19.3 Dopravní výchova

věková kategorie a věk účastníků: **děti ve věku nad 9 let**

1. Výchovně vzdělávací cíl

- bezpečné chování dětí v silničním provozu
- ohleduplnost a zodpovědnost za své chování

- předvídání rizika a správné vyhodnocení situace
- vhodné chování a jednání v roli chodce i cyklisty
- rozvoj etického vnímání v dopravních situacích

2. Obsah činnosti

- výbava jízdního kola
- pravidla jízdy na jízdním kole
- vjíždění na silnici
- pravidla silničního provozu
- dopravní značky, semaforey, pokyny policisty
- pravidla na křižovatkách

3. Metody a formy práce

- výklad
- názorné ukázky
- jízda na dopravním hřišti, testy

4. Klíčové kompetence

- zná povinné vybavení jízdního kola
- používá správně reflexní prvky
- zná základní pravidla silničního provozu pro cyklisty i chodce
- jako cyklista se dokáže orientovat na křižovatce
- rozezná vybrané dopravní značky
- zvládne jízdu zručnosti