

Č.j. 467 b/2007

**Školní vzdělávací program školního klubu
Základní škola Kolín III., Masarykova 412, 280 02**

Školní klub

IČ:48 66 37 86

IZO:048 66 37 86

IZO ŠK 162 102 186

Tel.:321725886

Fax:321725921

e-mail : reditel@7zskolin.cz

ředitel : Mgr. Petr Strejček

zřizovatel: město Kolín

Karlovo náměstí 78,280 12 Kolín I

IČ: 235440

Koordinátor tvorby ŠVP: PhDr. Zuzana Bláhová, zblahova@7zskolin.cz

Dagmar Vobořilová, dvoborilova@7zskolin.cz

Identifikační údaje

Základní škola Kolín III, Masarykova 412, 280 00

IZO ŠK 162 102 186

Školní klub

Telefon: 321 725 886

Web: www.7zskolin.cz

E-mail: reditel@7zckolin.cz

Vydán: červen 2007, platnost od září 2007

Aktualizovaná verze: září 2019

Obsah

1	Charakteristika zařízení.....	5
2	Cíl výchovy	5
3	Formy vzdělávání:	5
4	Podmínky přijímání účastníků	6
5	Úplata.....	6
6	Podmínky ukončování docházky účastníků do ŠK.....	6
7	Popis materiálních, personálních, ekonomických a BOZP podmínek.....	7
8	Podmínky vzdělávání účastníků se speciálními vzdělávacími potřebami	7
9	Délka a časový plán vzdělávání	8
10	Výchovně vzdělávací obsah zájmových útvarů	9
10.1	Aerobic.....	9
10.2	Aktivity na počítači	11
10.3	Anglický jazyk	13
10.4	Angličtina pro nejmenší (1. a 2. třída)	16
10.5	Atletika.....	18
10.6	Florbal	20
10.7	Fotbalové hraní	22
10.8	Hrajeme divadlo – dramatický kroužek	24
10.9	Hra na flétnu - začátečníci	26
10.10	Hra na flétnu - pokročilí.....	27
10.11	Informatika.....	29
10.12	Internet	30
10.13	Jóga	32

10.14	Kamarád počítač	33
10.15	Keramika (2. - 5. třída).....	35
10.16	Kouzelné psaní.....	38
10.17	Matematika hrou	40
10.18	Míčové hry (1. - 3. třída).....	41
10.19	Míčové hry (4. - 5. třída).....	43
10.20	Mladý zdravotník	45
10.21	Pěvecký kroužek - sbor	46
10.22	Relaxační kresba	48
10.23	Pohybová výchova – mažoretky	49
10.24	Posilovna (pouze 9. ročník)	52
10.25	Přírodovědno - turistický kroužek.....	53
10.26	Sportovní gymnastika	55
10.27	Sportovní hry (1. - 2. třída)	57
10.28	Sportovní hry (3. - 5. třída)	59
10.29	Stolní tenis	61
10.30	Šíkula - výtvarný kroužek.....	62
10.31	Taneční.....	64
10.32	Vaření.....	66

1 Charakteristika zařízení

Viz údaje ve ŠVP „Sedmička“

2 Cíl výchovy

Obecným cílem ŠK je vychovat harmonicky rozvinutého člověka pomocí složek výchovy: rozumové, mravní, tělesné, estetické a pracovní. Snažíme se připravovat účastníka pro život ve stávající společnosti a prostřednictvím aktivit výchovy mimo vyučování ho vybavovat žádoucími vědomostmi, dovednostmi a postoji. Rozvíjet nadání a talent účastníků v nejrůznějších oborech a smysluplně vyplnit volný čas účastníků jako prostředek primární prevence patologických jevů a chování.

Školní klub umožňuje přihlášeným účastníkům trávit část volného času mimo vyučování ve vrstevnické skupině a rozvíjet své nadání, získávat nové dovednosti v zájmových útvarech naukového nebo pracovně zaměřeného obsahu, případně rozvíjet svoji fyzickou zdatnost v útvarech sportovního zaměření.

Naše práce vychází mimo jiné i z naplňování několika požadavků: dobrovolnosti, aktivity, seberealizace, zajímavosti, zájmovosti, odpočinku a rekreace.

3 Formy vzdělávání:

Školní klub pracuje formou **pravidelných zájmových kroužků**, které navštěvují především přihlášení účastníci.

Dále školní klub pořádá i **příležitostné akce**, které mohou navštěvovat i ostatní účastníci školy. Jedná se například o jednorázové soutěže, turnaje, vystoupení atd.

Část aktivit školního klubu je realizována jako **individuální práce** účastníků zaměřená mimo jiné na rozvoj nadání a talentu účastníků a přípravě na nejrůznější soutěže.

V rámci těchto akcí vychovatelé kroužků vyvíjejí také **osvětovou činnost**, zejména na poli prevence sociálně-patologických jevů a zdravého životního stylu.

Činnost školního klubu probíhá zpravidla v odpoledních hodinách, v době po vyučování. Každý zájmový kroužek školního klubu má stanovený rozvrh své činnosti (den a hodina), který je zveřejněn před zahájením školního roku na školním webu a účastníci jej obdrží při zahájení školního roku písemně. Příležitostné akce konané jiný den a čas jsou vždy oznámeny minimálně s týdenním předstihem.

4 Podmínky přijímání účastníků

Do školního klubu je účastník přijímán na základě vyplněné přihlášky a zaplacením úplaty na pololetí. Při překročení kapacitních možností zájmového útvaru rozhoduje o přijetí pořadí zaplacené úplaty. Docházka do zájmového útvaru je vždy nejméně na jedno pololetí, většinou po celý školní rok. Činnost školního klubu začíná ve 3. školním týdnu v září a končí poslední týden v květnu.

5 Úplata

Úplata je stanovena vnitřním předpisem, vydaným ředitelem školy. Při docházce do více kroužků se platí za každý zvlášť. Výše úplaty je stanovena předem na celý školní rok a je splatná za 1. pololetí do 30. 9. , za 2. pololetí do 28. 2. Škola přijímá platby prostřednictvím školní on line pokladny na účet školy. O výši úplaty jsou zákonní zástupci informováni před zahájením školního roku na školním webu a písemně před odevzdáním Zápisního lístku.

Úplata může být snížena nebo prominuta, jestliže

- a) účastník nebo jeho zákonný zástupce je příjemcem opakujících se dávek pomoci v hmotné nouzi podle zákona o pomoci v hmotné nouzi,
- b) účastníkovi nebo jeho zákonnému zástupci náleží zvýšení příspěvku na péči podle zákona o sociálních službách, nebo
- c) účastník svěřený do pěstounské péče má nárok na příspěvek na úhradu potřeb dítěte podle zákona o státní sociální podpoře a tuto skutečnost prokáže řediteli.

O osvobození od platby rozhoduje ředitel školy na základě písemné žádosti rodičů doložené potvrzením sociálně-právního odboru města.

6 Podmínky ukončování docházky účastníků do ŠK

Ředitel školy může rozhodnout o vyloučení účastníka ze ŠK, pokud tento účastník soustavně narušuje kázeň, pořádek, ohrožuje bezpečnost a zdraví ostatních účastníků, případně za jeho docházku nebyla uhrazena úplata, ani nebyla prominuta.

Docházka může být ukončena na písemnou žádost zákonného zástupce účastníka.

7 Popis materiálních, personálních, ekonomických a BOZP podmínek

Pro svou činnost využívá školní klub volné pracovní, třídy, tělocvičnu a hřiště. K dispozici má veškeré vybavení školy. Jako vychovatelé pracují především pedagogičtí pracovníci školy (učitelé a vychovatelé). Dále mohou jako vedoucí zájmových útvarů působit externisté.

Vybrané prostředky za úplatu se zčásti vracejí do zajištění činnosti školního klubu. Z těchto prostředků je pořizováno vybavení prostor využívaných ŠK, nákup pomůcek pro potřeby ŠK.

Kromě toho jsou využívány pro tyto účely také státní prostředky (ONIV) a provozní prostředky poskytnuté zřizovatelem.

Podmínky bezpečnosti při práci s účastníky

Pro docházku a práci do školního klubu platí veškerá pravidla a právní normy upravující BOZP ve škole.

Ve školním klubu se účastníci chovají podle pokynů vedoucího kroužku. Bez jeho souhlasu neopouštějí určené prostory, dodržují zásady bezpečnosti, společenského chování a hygieny tak, aby chránily zdraví své i ostatních účastníků a neomezovali jejich práva. Vychovatel upozorňuje účastníky na nebezpečné situace a zajišťuje ochranu zdraví účastníků. Příchody a odchody hlásí účastníci vždy vedoucímu kroužku.

V případě úrazu zajistí vychovatel poskytnutí první pomoci, případně přivolání lékařské pomoci. O úrazu vyrozumí rodiče účastníka, vedení školy a zajistí provedení zápisu do knihy úrazů uložené u pracovníka pověřeného vedením evidence úrazů.

V případě nevolnosti účastníka vyrozumí vedoucí kroužku telefonicky rodiče, ve vážném případě lékařskou pohotovost a vedení školy.

Uložení lékárniček: herna ŠD, sborovna 1. stupně., kabinet v tělocvičně., kryt, kabiny Ch, TV, sborovna 2. stupně

8 Podmínky vzdělávání účastníků se speciálními vzdělávacími potřebami

Účastníci se speciálními vzdělávacími potřebami a účastníci zdravotně postižení jsou začleněni do jednotlivých oddělení školního klubu. Vedoucí kroužků podle potřeby uplatňují individuální přístup k těmto účastníkům při jednotlivých činnostech. Spolupracují s třídními učiteli účastníků, s rodiči, s asistentem pedagoga, se školním psychologem, s výchovným poradcem ve škole a s učiteli provádějícími reedukaci VPU. Respektují individualitu každého účastníka, jeho případné postižení či sociální znevýhodnění.

U účastníků vyžadujících speciální vzdělávací potřeby (účastníci s VPU, VPCH, z nepodnětného prostředí, socio – znevýhodněné, zdravotně postižené, účastníky - cizince) je postupováno v souladu s doporučením odborných lékařů a školských poradenských zařízení.

Ve spolupráci s výchovným poradcem a třídními učiteli jsou připravovány dílčí činnosti pro zmiňované účastníky.

Škola nemá bezbariérový vstup do budovy.

V současné době nemá školní klub účastníka se zdravotním postižením. V případě potřeby je škola připravena vytvořit odpovídající podmínky tak, aby takovému účastníkovi bylo umožněno zapojit se do činnosti školního klubu (upravit vstup do budovy ze dvora, přesunout činnost klubu do přízemí budovy, zřídit pozici asistenta).

Materiální vybavení: školní klub má možnost pracovat s učebními pomůckami, které jsou účastníkům dostupné pro výuku – počítačové programy, didaktické hry, ...

Organizační zajištění: účastníci jsou plně integrováni do jednotlivých zájmových klubů. Zákonní zástupci jsou seznámeni se způsobem integrace a vyzváni k aktivní spolupráci s vedoucími školního klubu.

Školní klub je připraven na začlenění účastníka se zdravotním se zdravotním znevýhodněním, se sociálním znevýhodněním (nízké sociokulturní postavení rodiny, ohrožení sociálně-patologickými jevy) i na účastníky s jiným mateřským jazykem (slovenština, ruština, ...).

Podmínky pro zájmové vzdělávání účastníků nadaných

Pro účastníky s mimořádným nadáním vedoucí kroužků připravují aktivity zaměřené na rozvoj tvořivosti, spolupráce, vztahů a sociální a emocionální inteligence. Spolupracují s ostatními pracovníky školy, zejména s výchovným poradcem a třídními učiteli.

Účastníci mohou navštěvovat zájmové útvary dle svého výběru, pestrost nabídky zajišťuje, že každý účastník může uplatnit své nadání. Nabízíme kroužky pestrého zaměření.

Jsou pro ně ve školní družině připravovány náročnější úkoly, žáci jsou využíváni k vedení skupin. Mají možnost pracovat s PC programy či různými hlavolamy.

9 Délka a časový plán vzdělávání

Obsah vzdělávání jednotlivých zájmových útvarů je koncipován jako jednoroční kurz, který v případě opakované návštěvy bude spirálovitě rozvíjet znalosti a dovednosti účastníků na vyšší úrovni. Vychovatel může velmi volně kreativně měnit dle podmínek, možností a zájmu účastníků tematickou náplň během školního roku.

10 Výchovně vzdělávací obsah zájmových útvarů

10.1 Aerobic

Výchovně vzdělávací cíl

- vést účastníky k poznání pohybových zákonitostí lidského těla
- umožnit jim porozumět a objevit vlastní pohybové schopnosti a ty rozvíjet
- vést účastníky ke schopnosti sebevyjádření prostřednictvím pohybu
- rozvíjet hudební sluch a spojit pohyb s hudbou
- rozvíjet správné držení těla

Obsah činnosti

- pohybová průprava
- posilování jednotlivých svalových skupin
- koordinační a protahovací cviky
- sestavování cvičebních bloků (podle hudby)

Očekávané výstupy

- zvýšené pohybové dovednosti účastníků
- vyšší koordinace končetin
- dovednost interpretovat krátké pohybové sestavy
- orientace v základních krocích aerobicu
- používat pohyb jako zdroj relaxace a k udržení svého tělesného zdraví

Metody práce

- aerobní rozcvičení (zahřátí organismu)
- jednoduché bloky spojené se základními kroky
- použití "step schůdků" při step aerobicu
- posilovací cviky pouze s váhou vlastního těla, popř. s posilovacími gumičkami
- strečink na závěr každé lekce k protažení posilovaných svalových skupin

Klíčové kompetence

- kompetence komunikativní - využívá získané komunikativní dovednosti k vytváření vztahů potřebných ke spolupráci s ostatními členy kolektivu
- kompetence sociální a personální – podílí se na utváření příjemné atmosféry v kolektivu; vytváří si pozitivní představu o sobě samém, která podporuje jeho sebedůvěru a rozvoj
- kompetence k naplnění volného času – rozvíjí schopnost aktivního využívání volného času, rozvíjí své zájmy a záliby, umí vhodně relaxovat

Časové rozvržení - 1. – 2. ročník

září – říjen

- seznámení s pravidly a bezpečností při hodinách aerobiku
- Vytleskávání rytmu podle dané hudby
- Práce s hudbou a základními kroky - side to side, step touch
- Používání pouze českého názvosloví – krok s přísunem, krok stranou,...

listopad – prosinec

- Kombinace základních kroků – step touch, side to side, V – step, mambo (použití českého názvosloví)
- Vytvoření krátkých osmidobových bloků

leden – březen

- Nácvik sestavy pro vystoupení – postupně po jednotlivých blocích bez zapojení rukou
- Doplnění sestav – ruce (zapojení rukou)

duben – červen

- Vystoupení
- Zdokonalování sestav

Časové rozvržení 3. – 4. ročník

září – listopad

- Seznámení s pravidly a bezpečností při hodinách aerobiku
- Opakování sestav a rozšíření základních kroků – double step, knee up,....
- Užívání anglického názvosloví
- Práce s hudbou – důraz kladený na těžkou dobu, její rozpoznání

prosinec – březen

- Sestavování nové sestavy – 1. a 2. blok, nejdříve pouze kroky bez zapojení rukou
- Výběr hudby – rozdělení do útvarů
- Zapojení rukou do jednotlivých útvarů – nejprve jednotlivé doby ruce, nohy, následné spojení

duben – červen

- Vystoupení
- Zdokonalování sestav na vystoupení
- Začlenění případných změn v sestavě podle potřeby

Časové rozvržení 5. – 9. ročník

září – listopad

- Seznámení se s pravidly a bezpečností v hodinách aerobiku
- Opakování sestavy z minulého roku
- Výběr hudby pro novou sestavu – sestřihání hudby
- Postavení stepů v jednotlivých útvarech nové sestavy – nácvik prvního a druhého bloku

prosinec – březen

- Nácvik útvarů 3 – 4 (podle rozložení hudby)
- Nácvik rukou
- Koordinace nohou a rukou v jednotlivých útvarech
- Dokonalejší zapojení rukou do sestavy – zapojení obou paží na každou dobu

duben – červen

- Vystoupení, soutěže
- Procvičování jednotlivých útvarů
- Odstraňování chyb v koordinaci
- Doplnění případných změn v sestavě

10.2 Aktivita na počítači

Výchovně vzdělávací cíl

- naučit základním znalostem a dovednostem
- podpořit kladný vztah k počítačům
- vést účastníky ke schopnosti používat počítač
- rozvíjet znalosti a dovednosti práce s počítačem

Obsah činnosti

- správně zapíná a vypíná počítač a předvádí práci s myší
- zadává vstupní informace pomocí klávesnice, popíše funkci jednotlivých kláves
- předvádí základní operace s hlavní nabídkou
- práce s internetovým prohlížečem

Očekávané výstupy

- účastník píše jednoduchý text v textovém editoru
- účastník vkládá do dokumentu obrázky
- účastník používá ozdobné prvky (ozdobné písmo a grafiku)
- účastník dokument uloží a vytiskne

- účastník předvede práci s internetovým prohlížečem, zadá internetovou adresu
- účastník předvede základní operace se složkami a dokumenty: označení, přesun, zrušení, založení, kopie, přejmenování, uložení na pevný disk (disketu, flash disk) – 5.roč.
- účastník předvede práci se schránkou: kopie, vyjmutí, vložení (textu, obrázku, apod.) - 5.roč.
- účastník založí svoji e-mailovou adresu a předvede komunikaci pomocí e-mailu – 5.roč.

Metody práce

- klasické (vysvětlování, předvádění, práce s dataprojektorem, instruktáž, napodobením)
- aktivizující (řešení problémů)

Klíčové kompetence

- kompetence k učení - naučí se základním pracovním dovednostem, vytvoří samostatně dokument
- kompetence k řešení problémů - umí samostatně a tvořivě přemýšlet a pracovat, vyhledá informace vhodné k řešení problému
- kompetence pracovní - zvládá základní pracovní dovednosti, pracuje podle daného pracovního postupu, využívá získané znalosti a zkušenosti

Časové rozvržení 1. - 2. třída

září - listopad

Seznámení s řádem pracovní informatiky

Hygiena při práci s počítačem – správné sezení, výška židle, práce s myší

Přihlášení k počítači – přihlášení k síti (Ctrl+Alt+Delete)

Odhlášení + správné vypnutí počítače

Práce s myší – klik, dvojklik

Spouštění aplikací na ploše

Alik.cz – seznámení s webovými stránkami

Časové rozvržení pro 5. třída

září – listopad

- Přihlášení k počítači, počítačová síť, odhlášení a správné vypnutí počítače
- Hygiena při práci s počítačem
- Správné sezení, výška židle, jak položit ruce na klávesnici, jak uchopit myš
- Spouštění aplikace pomocí ikony na ploše, práce s myší (klik, dvojklik, přetáhnutí)
- Seznámení s klávesnicí, rozdělení na alfanumerickou část
- Opravování chyb v textu (Backspace, Delete)
- Vektorová grafika (Malování)
- MS Word (opis textu, úprava, uložení dokumentu, vložení obrázku, zvětšování)

- Práce se složkou, kořenový adresář
- Legální a ilegální software, autorská práva
- Seznámení s MS Powerpointem

prosinec – únor

- Kopírujeme text, obrázky, uložení textu přes Ctrl + S, tisk
- Pracujeme s texty, formát písma, odstavce, vkládání textu do obrázku
- Soubory – typy a velikost souborů, otevírání, přejmenování, odstranění souborů
- Projekty v aplikacích (Malování, MS Word, MS Powerpoint)
- Projekt můj kamarád
- Naše životy
- Učebnice
- Tvorba webových stránek-zdarma

březen – červen

- Seznámení s MS Excelem, spuštění programu
- Tvoříme tabulku, tvorba rozvrhu hodin
- Seznam třídy
- Emailová adresa, prohlížení pošty, psaní nové zprávy
- Příloha elektronické pošty, jak si přílohu prohlédnout
- Nebezpečí elektronické pošty, nevyžádaná pošta
- Opakování – samostatná práce – tvoříme plakát, pozvánku, leták, prezentace

10.3 Anglický jazyk

Výchovně vzdělávací cíle

- vést účastníky k respektování multikulturní odlišnosti
- rozvíjet schopnosti
- komunikovat v cizím jazyce
- vést účastníky k porozumění a postupnému upevňování cizích slov
- vést k vyhledávání informací
- rozvíjení smyslových percepčí (zrakové, sluchové)
- rozvíjet individuálních schopnosti

Obsah činnosti

- rozvíjení schopnosti komunikovat v cizím jazyce
- dokázat pojmenovat věci kolem sebe
- umět přiřadit slova k obrázkům
- zpěv písniček, poslech
- hry a soutěže

Očekávané výstupy

- přijímá a plní odpovědně svěřené úkoly
- spolupracuje při vyhledávání informací a věcně se zapojuje se do diskuzí
- dokáže vyjádřit vhodně prosadit svůj názor
- dává věci do souvislostí
- efektivně využívá neverbální komunikaci (gestikulace, mimika, body-language)
- zvládá hru podle daných pravidel

Metody

- vysvětlení
- ukázka
- imitace
- zpětná vazba (pokus - omyl)
- komunikace
- trénink, procvičování
- hry a soutěže
- rytmické činnosti, básničky
- hudební a pohybové činnosti

Klíčové kompetence

- k řešení problému (komunikativní, sociální, personální)
- pozitivní vztah k poznávání odlišností, jejich kultury a jazyka
- reprodukovat slova a naslouchat
- porozumět v rámci probíraného tématu
- snaha o komunikaci a dorozumění v běžných situacích
- jednat v rámci pravidel slušného chování
- dokázat s ostatními spolupracovat

Časové rozvržení – začátečníci

září – listopad

- Pozdravy
- Základní představení
- Základní barvy
- Číslovky 1-3
- Jednoduché (sednout, vstát, usmát se...)
- Domácí zvířata
- Písničky: Hallo song, Good bye song, Colours
- Básnička: Numbers
- Hra: Simon says

prosinec – únor

- Poslech textu – vyhledávání daných slov
- Vánoce – základní slovíčka
- Písnička: We wish you, Jingle Bells
- Zvířata ze ZOO
- Rozšíření barev
- Tvorba slovního spojení: přídavné + podstatné jm.
- Číslovky 3-6
- Tvorba otázky „Co je to? „ a odpovědi v přítomném čase
- Písničky: Listen to the numbers, Black sheep
- Básnička: One-two-free

březen – červen

- Ovoce, zelenina
- Tvorba vět: „I like...“
- My Family
- Tvorba otázky: „Kdo je to?“ + tvorba odpovědi
- Básnička: „Moje rodina“
- My House + garden
- Počasí
- Souhrnné opakování

Časové rozvržení – pokročilí

září – listopad

- Opakování čísel, barev, pozdravů
- Vytváření jednoduchého dialogu
- Rozšíření barev (světlá, tmavá)
- Číslice 1-12
- Tvoření jednoduchých vět
- Otázka + odpověď v přít. Čase
- Orientace v prostoru (vpravo, vlevo atd.)
- Moje rodina
- „Kdo je to?“
- Básnička: My Family
- Hra: Bingo
- Písnička: One little, two little, free little Indians

prosinec – únor

- Povolání
- Jednoduché věty: Můj otec je učitel. Já jsem doktor....
- Shopping - Základní fráze
- Christmas - slovní zásoba + písničky
- Vegetables – I like to eat....

březen – červen

- Foods – základní slovní zásoba
- Drinks – I like to drink...
- Návštěva restaurace
- Slova opačného významu
- Oblečení
- Poslech neznámého textu + vyhledávání daných slov
- Souhrnné opakování

10.4 Angličtina pro nejmenší (1. a 2. třída)

Výchovně vzdělávací cíle

- uvést účastníky do mluvené angličtiny a motivovat je přitažlivými aktivitami
- rozvíjet schopnosti komunikovat v cizím jazyce
- vést účastníky k respektování multikulturní odlišnosti
- vést účastníky k porozumění a postupnému upevňování slovní zásoby
- rozvíjení smyslových percepce (zrakové, sluchové)
- rozvíjení individuálních schopností

Obsah činnosti

- rozvíjení schopnosti komunikovat v cizím jazyce
- rozvíjení správné výslovnosti a intonace
- rozvíjení slovní zásoby - dokázat pojmenovat věci kolem sebe
- písničky, říkanky, příběhy, dramatizace, kreslení, stříhání, nalepování, vybarvování
- práce s pracovními listy
- „TPR“ aktivity (s celou třídou, ve skupinách, ve dvojicích)
- poslech

Očekávané výstupy

- účastník přijímá a plní odpovědně svěřené úkoly
- spolupracuje a věcně se zapojuje do činností
- dává věci do souvislostí
- efektivně využívá verbální i neverbální komunikaci
- zvládá hru podle daných pravidel

Metody

- vysvětlení
- ukázka
- imitace
- zpětná vazba (pokus - omyl)
- komunikace

- procvičování
- hry a soutěže
- rytmické činnosti, básničky
- hudební a pohybové činnosti

Klíčové kompetence

- k řešení problému (komunikativní, sociální, personální)
- pozitivní vztah k poznávání odlišností, jejich kultury a jazyka
- reprodukovat slova a naslouchat
- porozumět v rámci probíraného tématu
- snaha o komunikaci a dorozumění v běžných situacích
- jednat v rámci pravidel slušného chování
- dokázat s ostatními spolupracovat

Časové rozvržení

září

- Pozdravy (Hello, Good-bye) – písničky Hello Song, Good-bye Song
- Představování (What's your name? I'm...)
- Animals (dog, cat, bird, fish, mouse, lion) + What is it? - It's a
- Numbers 1 – 10 (How many...?)

říjen

- Colours (What colour is it?)
- Classroom (chair, desk, picture, window, door, ...)
- základní slovesa (sit down, stand up, listen, repeat, make a circle...)

listopad

- Weather (What's the weather like today?, sunny, rainy, cloudy, snowy)
- Toys (otázka: Where is...? + předložky)

prosinec

- Opakování slovní zásoby
- Christmas

leden

- Body
- Přídavná jména (happy/sad, big/small, hot/cold....)
- Přítomný čas průběhový + sloveso CAN (sitting, running, jumping...)

únor

- Opakování – Body, colours, numbers,

- Clothes (put on/ take off)

březen

- Eastern
- Season (Spring, Summer, Autumn, Winter)

duben

- My family
- My house

květen

- Food (fruit, vegetable)
- I like/I don't like

červen

- souhrnné opakování

10.5 Atletika

Výchovně- vzdělávací cíl:

- Vytváření správných hygienických návyků při sportování
- Vytváření pozitivního postoje k pohybovým činnostem
- Rozvoj pohybových schopností (rychlost, obratnost, koordinace, vytrvalost) a dovedností
- Rozvoj reakčních a akceleračních schopností, házení, orientace, postoje

Obsah činnosti:

- Seznámení s prostorem tělocvičny
- Seznámení s pomůckami a nářadím
- Průpravná cvičení, průpravné hry
- Herní a soutěživá cvičení
- Běhací hry
- Základy disciplín lehké atletiky

Očekávané výstupy:

- Osvojuje si techniku správného provedení atletických disciplín- běh, skok, hod
- Usilování o zařazení pohybu do běžného života
- Jednání v rámci Fair play
- Uvědomění si významu pohybu

Metody práce:

- Vysvětlení
- Ukázka
- Nácvik
- Soutěže
- **Závody**

Klíčové kompetence:

- Pozitivní vztah ke sportu
- K řešení problémů
- K překonávání překážek
- Komunikativní a pohybové

Časové rozvržení:

- Běžecská abeceda - Liftink, skipink, zakopávání, předkopávání, cval stranou, bleskovky, poskoky, vánočka, žabáci
- Starty
- nízký, polonízký, polovysoký, vysoký
- Štafeta
- Cvičení na lavičkách
- Hod raketkou, míčkem- hod z místa, z krátkého rozeběhu
- Hod medicinbalem- váha 1 kg, obouruč, „autové vyhazování“
- Překážkový běh- start z polovysokého startu, pěnové překážky
- Hladký sprint- z polovysokého startu
- Slalomový běh- Z polovysokého startu, kužely
- Skok do dálky- venku - rozeběh, odraz, skok do písku - v hale - využití žíněnky pro skok z místa
- Pohybové dovednosti, které by si měli žáci osvojit
- Chůze a běh
 - Střídat chůzi a běh, měnit rychlost, reagovat na signál (změna směru i rychlosti), chůze vzad, chůze a běh s překračováním a přebíháním různě vysokých překážek, chůze na vyvýšené podložce a na nakloněné rovině
- Poskoky a skoky
 - Na místě, vpřed, vzad, stranou, snožmo, po jedné noze na místě, vpřed, skoky přes švihadlo, výskoky na zvýšenou plochu, seskoky
- Plazení a lezení
 - Ve vzporu klečmo, ve vzporu dřempe, vylézání a slézání po žebřinách
- Převaly
 - Z polohy leh (válení sudů), z polohy sed skrčmo, dřep (kolébka)
- Manipulace s míčem
 - Podávání, hod obouruč, jednoruč, chytání po dopadu na zem, chytání do dlaní, kop před sebe, přihrávky o stěnu

10.6 Florbal

Výchovně-vzdělávací cíle:

- Rozvíjet herní dovednosti
- Rozvíjet morálně- volní vlastnosti => smysl pro fair play
- Pozitivní postoj k pohybové aktivitě
- Připravit účastníka na závodní činnost
- Rozvíjet pohybové schopnosti (obratnost, rychlost, vytrvalost, koordinace)
- Dodržování hygienických návyků

Obsah činnosti:

- Seznámení s herními pravidly
- Florbalová výstroj, výzbroj
- Návuk herních (útočných a obranných) činností jednotlivce
- Návuk herních (útočných a obranných) kombinací
- Návuk herních (útočných a obranných) systémů
- Vlastní hra
- Taktická příprava
- Kondiční příprava
- Úrazová prevence a hygiena sportu
- Přátelská utkání
- Regionální kolo soutěže

Očekávané výstupy:

- Účastník umí udržet hokejku a umí zaujmout základní florbalový postoj
- Provádí tyto útočné herní činnosti (driblink, vede míček, uvolňuje se s míčkem, zpracovává a přihrává míček, uvolňuje se bez míčku, střílí míček, doráží a tečuje míček, provádí vhazování míčku
- Účastník provádí tyto obranné herní činnosti (obsazuje hráče s míčkem, obsazuje hráče bez míčku, obsazuje hráče v prostoru, obsazuje prostor, blokuje střely
- Provádí tyto útočné herní kombinace (přihráj a běž, křížení, clonění, zpětná přihrávka, nahození, vhazování, rozehrání standardní situace
- Prování tyto obranné herní kombinace (zajišťování, přebírání, zdvojování, odstupování, osobní bránění
- Účastník se pokouší aplikovat tyto útočné herní systémy (postupný útok, rychlý útok, protiútok, přesilová hra
- Účastník se pokouší aplikovat tyto obranné herní systémy (osobní obrana, zónová obrana, kombinovaná obrana, zónový presink, hra v oslabení)
- Činnost brankáře (rozcvičení, základní postoj brankáře, pohyb brankáře, chytání a vyrážení střel, zmenšování střeleckého úhlu, hra za brankou, clonění brankáři a tečování střel, činnost brankáře při přečíslení, výhozy a zakládání útoku, činnost při standardních situacích)

Metody práce:

- vysvětlení

- ukázka
- trénink
- procvičování
- štafetové závody
- hra
- zápasy (turnaje)

Klíčové kompetence:

- Účastník získá pozitivní vztah ke sportování
- Účastník získá pohybové a komunikativní kompetence k řešení problémů
- Účastník dokáže trénovat v týmu a je schopný týmové spolupráce

Časové rozvržení

září - listopad

- Seznámení se s pravidly hry, hygienickými návyky a chováním na hřišti a v tělocvičně
- Práce s hokejkou
- Driblink a vedení míčku
- Zpracování a přihrání míčku
- Přihrávky
- Slalom s míčkem, hra => florbalová abeceda

prosinec - únor

- Střelba na branku z malé vzdálenosti (z místa i z pohybu)
- Fáze hry (útočná a obranná)
- Osobní obrana
- Zpětná přihrávka
- Návík vhazování a nahození
- Hra přihráj a běž
- Přebírání, odstupování
- Štafetové závody

březen - červen

- Střelba na branku z různé vzdálenosti (z místa i z pohybu)
- Zónová obrana
- Procvičování dovedností brankáře
- Návík herních kombinací ve dvojici, trojici, ...

10.7 Fotbalové hraní

Výchovně – vzdělávací cíle

- Rozvoj pozitivních charakterových a morálně-volných vlastností (smysl pro fair-play, boj proti šikaně)
- Kladný postoj k pohybové aktivitě
- Rozvoj pohybových schopností (rozvoj koordinace, obratnosti, vytrvalosti)
- Rozvoj herních dovedností

Obsah činnosti

- Seznámení s herními pravidly
- Upevnění znalosti základního názvosloví
- Znalost herní symboliky a její užívání
- Návuk herních (útočných i obranných) činností jednotlivce
- Návuk kombinací, útočných a herních systémů
- Vlastní hra
- Rozvoj techniky
- Taktická příprava
- Kondiční příprava

Očekávané výstupy

- Účastník umí cíleně manipulovat s míčem
- Provádí tyto útočné herní činnosti (fotbalový driblink, vede míč pravou a levou nohou, uvolňuje se s míčem, zpracovává a přihrává míč, uvolňuje se bez míče, střílí na branku, doráží a tečuje míč)
- Provádí vhazování míče do hry
- Účastník provádí obranné činnosti (obsazuje hráče s míčem, obsazuje hráče bez míče, obsazuje hráče v prostoru, obsazuje prostor a blokuje střely)
- Účastník střílí na branku z různých vzdáleností
- Ovládá jednotlivé druhy kopů (přímý, pokutový, rohový)
- Umí přihrávat vnitřním i vnějším nártem
- Činnost brankáře – rozcvičuje se, zaujímá základní postoj, vyhazuje a zakládá útok

Metody práce

- vysvětlení
- názorná ukázka
- imitace
- zpětná vazba (pokus, omyl)
- trénink
- procvičování
- hra
- zápas, turnaj

Klíčové kompetence

- účastník získá pohybové a komunikativní kompetence k řešení problému
- účastník získá pozitivní vztah ke sportu
- účastník dokáže trénovat v týmu a je schopen teamové spolupráce

Časové rozvržení

září – listopad

- Seznámení s pravidly, chováním a hygienickými návyky tělocvičně a na hřišti
- Zpracování míče pravou i levou nohou
- Zpracování míče na místě i v pohybu
- Přímý kop
- Vedení míče
- Přihrávky vnitřním i vnějším nártem
- Hra – fotbalové desatero, slalom s míčem

prosinec – únor

- Střelba na branku z malé vzdálenosti z místa i z pohybu
- pokutový kop
- nácvik vhazování
- fáze hry (útočná, obranná)
- osobní obrana
- obcházení soupeře
- uvolňování
- hra – přihráj a běž

březen – červen

- Střelba na branku z různých vzdáleností
- Rohový kop
- Nácvik herních kombinací ve dvojicích, trojicích...
- Zónová obrana
- Nácvik hlavičky
- Procvičování brankářských dovedností
- Hra – honička s míčem, střelba na branku

10.8 Hrajeme divadlo – dramatický kroužek

Výchovně vzdělávací cíl

- vést účastníky k poznání současného dramatického umění a média - divadelní, filmovou, televizní, rozhlasovou a multimediální tvorbu, základní divadelní druhy - činohra, zpěvohra, loutkové divadlo, pohybové a taneční divadlo
- umožnit jim porozumět a objevit základní stavební prvky dramatu - situace, postava, konflikt
- poznat a vyhledat dramatickou situaci, příběh – řazení situací v časové následnosti
- vést účastníky k principům pantomimy a pohybové improvizace
- vést účastníky ke schopnosti improvizovat situace a minipříběhy, přednes básně a prózy
- rozvíjet schopnost improvizovat, využívat životní zkušenost, fantazii a kreativitu účastníků
- rozvíjet sebepoznání, sebehodnocení, sebe prezentace, sebeovládání účastníků a jejich citový rozvoj

Obsah činnosti

- používá psychosomatické dovednosti: práce s dechem, správné tvoření hlasu, držení těla
- seznamuje se s prózou - pohádkami, bajkami a poezií
- seznamuje se s typovými postavami, směřuje k poznání jejich hlubší charakteristiky
- poznává činoherní i loutkářské techniky
- vyhledává, nacvičuje a recituje literární texty nebo básně podle svého zájmu a výběru
- nacvičuje přidělené role, společně se podílí na dramatizaci literárního díla

Očekávané výstupy

- účastník umí používat základy správného tvoření dechu, hlasu, artikulace a správného držení těla
- dokáže hlasem a pohybem vyjadřovat základní emoce a rozpoznávat je v chování druhých
- rozlišuje herní a reálnou situaci; přijímá pravidla hry
- umí vstupovat do jednoduchých rolí a přirozeně v nich jednat
- spolupracuje ve skupině na tvorbě jevištní situace
- prezentuje jevištní situaci před spolužáky, předvede sebevědomě nacvičenou roli, sleduje prezentaci ostatních

Metody práce

- klasické - vysvětlování, předvádění, pozorování, práce s obrazem, instruktáž, napodobování, nácvik
- aktivizující - řešení problému, rozhovor, experiment, hra
- zpětná vazba (pokus – omyl)

Klíčové kompetence

- kompetence komunikativní - využívá získané komunikativní dovednosti k vytváření vztahů potřebných ke spolupráci s ostatními účastníky kolektivu
- kompetence sociální a personální – podílí se na utváření příjemné atmosféry v kolektivu; vytváří si pozitivní představu o sobě samém, která podporuje jeho sebedůvěru a rozvoj, spolupracuje ve dvojici a v malé skupině, na základě přiřazování různých rolí v pracovní skupině si je prožije, vyjadřuje city v jednoduchých situacích je ohleduplný ke členům skupiny
- kompetence občanské - poznává kulturní tradice a dědictví, navštěvuje kulturní akce
- kompetence pracovní- bezpečně a účinně používá materiály, nástroje a vybavení při hrách a dramatizaci, vyrábí si jednoduché rekvizity
- kompetence k naplnění volného času – rozvíjí schopnost aktivního využívání volného času, rozvíjí své zájmy a záliby

Časové rozvržení

září - listopad

- Návnik správnou artikulaci a dýchání – jazykolamy a říkadla. Dramatizace lidových pohádek: O perníkové chaloupce, Kuřátko a obilí, O Červené karkulce, O neposlušných kůzlátkách, O chytrém Koblížkovi, Paleček a jeho kamarádi

prosinec - únor

- Dechová a artikulační cvičení, návnik pohádky O dvanácti měsíčkách a o Popelce – učí se texty své role a pracuje s hlasem a výrazem. Recitace a dramatizace vybraných básní Jiřího Žáčka.
- Představení pro děti a rodiče.
- Loutkové a prstové divadlo – pohádka podle fantazie dětí.

březen - květen

- Dechová a artikulační cvičení, návnik rolí, práce s hlasem: Sluníčko a dva kamarádi text Jiří Kahoun, Tři malá prasátka text Pavel Šrut.
- Volná dramatizace příběhů a situací ze života dětí: např. přijede babička,... a bajek.
- Poslech známých pohádek – J. Bohdalová, L. Skořepová, J. Dvořák a další herci.
- Recitace básní podle vlastního výběru.

červen

- Představení pro rodiče a spolužáky.

10.9 Hra na flétnu - začátečníci

Výchovně vzdělávací cíl

- naučit základním znalostem a dovednostem při hře na zobcovou flétnu
- umožnit rozvíjení fantazie, představivosti a hudebního cítění
- podpořit kladný vztah k hudbě
- technicky vybavit hráče a připravit je pro interpretaci (hudební představení)
- vést k schopnosti spolupráce s ostatními
- vést k trpělivosti a vytrvalosti

Obsah činnosti

- hudební – hráčská průprava jednotlivců a skupiny
- hra sólová a skupinová
- práce s rytmem, tempem
- práce s dynamikou

Očekávané výstupy (po 1. roce činnosti)

- účastník správně drží tělo
- účastník se naučí správně dýchat
- rytmizuje
- využívá dynamiky při hře
- čte, zapíše a zahraje noty v jednočárkované oktávě (st. C dur a noty c2, d2)
- přeříká říkadlo, zahraje písničku
- chápe hudbu jako prostředek komunikace mezi lidmi
- používá hudbu relaxaci

Metody práce

- dechová a rytmická cvičení
- klasická (vysvětlení, předvedení, instruktáž, napodobení)
- aktivizující (hry, jazykolamy, hádanky, rébusy)
- hra na zobcovou flétnu

Klíčové kompetence

- kompetence k učení - naučí se základům hudební tvorby, zahraje základní (jednoduché) písničky a etudy
- kompetence komunikativní - chápe hudbu jako prostředek komunikace mezi lidmi
- kompetence sociální a personální - spolupracuje ve skupině, vytváří příjemnou atmosféru, přispívá upevňování dobrých mezilidských vztahů, dodržuje daná pravidla
- kompetence pracovní - projevuje smysl pro kulturu a tvořivost, respektuje a chrání kulturní tradice a dědictví
- kompetence k řešení problémů - využívá individuálních schopností a získané dovednosti při samostatném řešení problémů

Časové rozvržení

září – listopad

- dechová a artikulační cvičení
- rytmická cvičení
- zápis a čtení not h1 – g1
- zpívání písní
- hraní písní

prosinec – únor

- dechová a artikulační cvičení
- rytmická cvičení
- zápis a čtení not h1 – d2
- zpívání písní
- hraní písní

březen – červen

- dechová a artikulační cvičení
- rytmická cvičení
- zápis a čtení not ve stupnici C dur
- zpívání písní
- hraní písní

10.10 Hra na flétnu - pokročilí

Výchovně vzdělávací cíl

- naučit základním znalostem a dovednostem při hře na zobcovou flétnu
- umožnit rozvíjení fantazie, představivosti a hudebního cítění
- podpořit kladný vztah k hudbě
- technicky vybavit hráče a připravit je pro interpretaci (hudební představení)
- vést k schopnosti spolupráce s ostatními
- vést k trpělivosti a vytrvalosti

Obsah činnosti

- hudební – hráčská průprava jednotlivců a skupiny
- hra sólová a skupinová
- práce s rytmem, tempem
- práce s dynamikou
- vlastní hudební tvorba

Očekávané výstupy

- účastník správně drží tělo

- účastník se naučí správně dýchat
- rytmizuje
- využívá dynamiky při hře
- čte, zapíše a zahraje noty v jednočárkované oktávě (st. C dur a noty c2, d2) s křížky a béčky, s odrážkou
- přeřká říkadlo, zahraje písničku
- chápe hudbu jako prostředek komunikace mezi lidmi a k vyjádření svých pocitů
- používá hudbu relaxaci

Metody práce

- dechová a rytmická cvičení
- klasická (vysvětlení, předvedení, instruktáž, napodobení)
- aktivizující (hry, jazykolamy, hádanky, rébusy)
- hra na zobcovou flétnu

Klíčové kompetence

- kompetence k učení - naučí se základům hudební tvorby, rozvíjí a prohlubuje své hudební dovednosti a znalosti, zahraje písničky a etudy
- kompetence komunikativní - chápe hudbu jako prostředek komunikace mezi lidmi, dovede hudbou vyjádřit pocity
- kompetence sociální a personální - spolupracuje ve skupině, vytváří příjemnou atmosféru, přispívá upevňování dobrých mezilidských vztahů, dodržuje daná pravidla
- kompetence pracovní - projevuje smysl pro kulturu a tvořivost, respektuje a chrání kulturní tradice a dědictví
- kompetence k řešení problémů - využívá individuálních schopností a získané dovednosti při samostatném řešení problémů

Časové rozvržení

září – listopad

- dechová a artikulační cvičení
- rytmická cvičení
- zápis a čtení not C dur
- zpívání písní
- hraní písní

prosinec – únor

- dechová a artikulační cvičení
- rytmická cvičení
- zápis a čtení not fis, hes
- zpívání písní
- hraní písní

březen – červen

- dechová a artikulační cvičení

- rytmická cvičení
- zápis a čtení not ve stupnici C dur, not d2, e2
- zpívání písní
- hraní písní s dynamikou a přednesem

10.11 Informatika

Výchovně vzdělávací cíl

- naučit základním znalostem a dovednostem
- podpořit kladný vztah k počítačům
- vést účastníky ke schopnosti používat počítač
- rozvíjet znalosti a dovednosti práce s počítačem

Obsah činnosti

- správně zapíná a vypíná počítač a předvádí práci s myší
- zadává vstupní informace pomocí klávesnice, popíše funkci jednotlivých kláves
- předvádí základní operace s hlavní nabídkou
- práce s internetovým prohlížečem

Očekávané výstupy

- účastník píše jednoduchý text v textovém editoru
- účastník vkládá do dokumentu obrázky
- účastník používá ozdobné prvky (ozdobné písmo a grafiku)
- účastník dokument uloží a vytiskne
- účastník předvede práci s internetovým prohlížečem, zadá internetovou adresu
- účastník předvede základní operace se složkami a dokumenty: označení, přesun, zrušení, založení, kopie, přejmenování, uložení na pevný disk (disketu, flash disk) – 5.roč.
- účastník předvede práci se schránkou: kopie, vyjmutí, vložení (textu, obrázku, apod.) - 5.roč.
- účastník založí svoji e-mailovou adresu a předvede komunikaci pomocí e-mailu – 5.roč.

Metody práce

- klasické (vysvětlování, předvádění, práce s dataprojektorem, instruktáž, napodobením)
- aktivizující (řešení problémů)

Klíčové kompetence

- kompetence k učení - naučí se základním pracovním dovednostem, vytvoří samostatně dokument

- kompetence k řešení problémů - umí samostatně a tvořivě přemýšlet a pracovat, vyhledá informace vhodné k řešení problému
- kompetence pracovní - zvládá základní pracovní dovednosti, pracuje podle daného pracovního postupu, využívá získané znalosti a zkušenosti

Časové rozvržení

září - listopad

- Přihlášení k počítači, počítačová síť, odhlášení a správné vypnutí počítače
- Hygiena při práci s počítačem
- Správné sezení, výška židle, jak položit ruce na klávesnici, jak uchopit myš
- Spouštění aplikace pomocí ikony na ploše, práce s myší (klik, dvojklik, přetáhnutí)
- Seznámení s klávesnicí (Esc, mezerník, čárka/háček, Blackpace, Shift)
- Opravování chyb v textu (Blackpace, Delete)
- Seznámení s klávesnicí (Esc, mezerník, čárka/háček, Blackpace, Shift)
- Opravování chyb v textu (Blackpace, Delete)

prosinec – únor

- Spouštíme aplikace (Malování, WordPad, Kalkulačka), přepínání mezi aplikacemi
- Kreslíme na počítači, panel nástrojů, jak gumovat, barvy a tloušťka čar, lupa, retušujeme
- Píšeme na klávesnici, psaní všemi deseti, jak opravit chyby při psaní
- Kopírujeme text, obrázky, přepínání mezi aplikacemi, uložení textu, tisk
- Pracujeme s texty, formát písma, odstavce, vkládání textu do obrázku
- Soubory – typy a velikost souborů, otevírání, přejmenování, odstranění souborů

březen – červen

- Odrážky, číslování, tabulátory
- Vkládání a úpravy obrázků, obtékání textu, ozdobný nápis, grafika
- Tvoříme tabulku, psaní textu do tabulky, úpravy tabulky, jak se tvoří sloupce
- Textová pole, záhlaví stránky
- Psaní všemi deseti
- Mailová adresa, prohlížení pošty, psaní nové zprávy
- Příloha elektronické pošty, jak si přílohu prohlédnout
- Nebezpečí elektronické pošty, nevyžádaná pošta
- Opakování – samostatná práce – tvoříme plakát

10.12 *Internet*

Výchovně vzdělávací cíl

- naučit základním znalostem a dovednostem
- podpořit kladný vztah k internetu

- vést účastníky ke schopnosti používat internet
- rozvíjet znalosti a dovednosti práce s počítačem, internetem

Obsah činnosti

- seznamuje se s pojmem internet a jeho významem
- otvírá stránky pomocí hypertextu
- předvádí práci s internetovým prohlížečem
- vyhledává požadovanou informaci

Očekávané výstupy

- účastník předvede práci s internetovým prohlížečem
- účastník píše do adresového řádku internetového prohlížeče danou adresu
- účastník předvede komunikaci pomocí e-mailu
- účastník vyhledá požadovanou informaci

Metody práce

- klasické (vysvětlování, předvádění, práce s dataprojektorem, instruktáž)
- aktivizující (řešení problémů)

Klíčové kompetence

- kompetence k učení - naučí se základům používání internetu, vyhledá potřebnou informaci na internetu
- kompetence komunikativní - využívá informaci a komunikační prostředky a technologie pro kvalitní a účinnou komunikaci s okolním světem
- kompetence k řešení problémů - umí samostatně a tvořivě přemýšlet a pracovat, vyhledá informace vhodné k řešení problému
- kompetence pracovní - využívá získané znalosti a zkušenosti

Časové rozvržení

září – listopad

- Přihlášení k počítači, počítačová síť, odhlášení a správné vypnutí počítače
- Hygiena při práci s počítačem
- Správné sezení, výška židle, jak položit ruce na klávesnici, jak uchopit myš
- Spouštění aplikace pomocí ikony na ploše, práce s myší (klik, dvojklik, přetáhnutí)
- Seznámení s klávesnicí (Esc, mezerník, čárka/háček, Blackpace, Shift)
- Opravování chyb v textu (Blackpace, Delete)
- Seznámení s klávesnicí (Esc, mezerník, čárka/háček, Blackpace, Shift)
- Opravování chyb v textu (Blackpace, Delete)

prosinec – únor

- Prohlížeč Internet Explorer, webové stránky
- Odkazy na stránkách, tlačítko Zpět, Zastavit

- Mapa našeho města, (kde bydlím)
- Jak uložit soubor
- Kopírování textu, označení textu, příkaz Kopírovat, Vložit
- Klávesové zkratky Ctrl+C, Ctrl+V, pravé tlačítko myši, nabídka
- Kopírování obrázků, kopírování mezi aplikacemi, kopírování textu
- Vyhledávání na internetu
- Školní web a jeho struktura

březen – červen

- Jak opravit chyby při psaní v textu
- Internet, desatero bezpečného užití Internetu, nebezpečí ze sítě, virtuální svět.
- Webové stránky, odkazy
- Stránky pro děti- www.alik.cz
- Možnosti internetu: Mail, Chat, Facebook, Skype
- Opakování – samostatné vyhledávání informací, tisk

10.13 Jóga

Výchovně vzdělávací cíl

- Vést účastníky k uvědomění si svého těla a jeho celistvého vývoje
- Při pohybové aktivitě vnímat své osobní pozitivní i negativní pocity a pracovat s nimi
- Učit se respektovat individuální tempo každého jednotlivce
- Rozvoj sebepoznání a zároveň poznání každodenního rytmu životního koloběhu
- Rozvoj porozumění, radosti, lásky v životě
- Rozvoj sdílení

Obsah činnosti

- Meditace na uvolnění těla i mysli s cílem upevnění zdraví
- Příběh vycházející ze života, ze kterého vycházejí nejen jednotlivé ásány, ale i morální poučení.
- Cvičení jednotlivých ásán a poloh
- Dechová cvičení pro posílení zdraví

Očekávané výstupy

- Rozvoj schopností poznávání
- Seznamuje se s jednotlivými jógovými cviky
- Rozvíjí správné dýchání
- Rozvíjí sebepoznání a sebepojetí
- Seberegulace a sebeorganizace

- Psychohygienu
- Kreativitu

Metody práce

- Meditační a relaxační techniky a jejich názvosloví

Klíčové kompetence

- kompetence sociální a personální – podílí se na utváření příjemné atmosféry v kolektivu; vytváří si pozitivní představu o sobě samém, která podporuje jeho sebedůvěru a rozvoj
- kompetence k naplnění volného času – rozvíjí schopnost aktivního využívání volného času, rozvíjí své zájmy a záliby, umí vhodně relaxovat
- Kompetence pracovní – vytváříme při práci podnětné a harmonické prostředí

Časový harmonogram:

září - leden

- Relaxace – krátký pohádkový příběh - kniha „Cvičíme s jógou“
- Protahovací cvičení – uvolnění, dýchání.
- Základní ásány – brouček, motýl, pes, kočička, medvěd, letadlo
- Průběžně opakovat
- Konec hodiny – zklidnění, hodnocení

únor - červen

- Relaxace – krátký pohádkový příběh-kniha „Cvičíme s jógou“.
- Protahovací cvičení – uvolnění, dýchání.
- Náročnější prvky ásán – lev, tygr, kobra, krokodýl, střelec, orel
- Průběžně opakovat
- Konec hodiny – zklidnění, hodnocení

10.14 Kamarád počítač

Výchovně vzdělávací cíl:

- podpořit kladný vztah k počítačům
- seznámení s počítačem
- představení jednotlivých částí počítače

- rozvíjet jemnou motoriku při práci s myší
- zdokonalovat postřeh a soustředění
- seznámení s hygienickými návyky při práci na počítači

Obsah činnosti:

- správně zapíná a vypíná počítač
- předvádí správnou práci s myší
- zadává vstupní informace
- ví, k čemu slouží základní klávesy, které používá během hodiny
- návodně pracuje s internetovým prohlížečem (za pomoci názorné ukázky)

Očekávané výstupy:

- účastník dokáže samostatně zapnout a vypnout počítač
- účastník dokáže pomocí myši otevřít a spustit příslušný program
- účastník se orientuje v programu malování (věcně používá jednotlivé nástroje i různé tvary)
- účastník dokáže řešit úkoly z CJ a M pomocí klávesnice i myši (Veselý slabikář, Pohádková matematika a jiné výukové programy na webu, které řeší on-line)

Metody práce:

- klasické (vysvětlování, práce s dataprojektorem, instruktáž, názorná ukázka)
- aktivizující (metoda pokus-omyl)

Klíčové kompetence:

- kompetence k učení - naučí se základním pracovním dovednostem, procvičí si znalost barev, tvarů, M a CJ, zlepšuje prostorovou orientaci
- kompetence komunikativní - dokáže požádat o radu, správně komunikuje s učitelem i s ostatními účastníky (rozvoj týmové spolupráce)
- kompetence k řešení problémů - umí samostatně a tvořivě přemýšlet a pracovat
- kompetence pracovní - zvládá základní pracovní dovednosti, pracuje dle daného pracovního postupu, využívá získané znalosti a zkušenosti, dodržuje základní hygienické návyky při práci s počítačem

Časové rozvržení

září – listopad

- Seznámení s řádem pracovny informatiky
- Hygiena při práci s počítačem – správné sezení, výška židle, práce s myší
- Přihlášení k počítači – přihlášení k síti
- Odhlášení + správné vypnutí počítače
- Práce s myší – klik, dvojklik
- Spouštění aplikací na ploše
- Bludiště, pexeso

prosinec – únor

- Procvičování klikání s myší
- Spouštění aplikace „malování“
- Panel kreslicích nástrojů
- Volba barev, krok zpět
- Spouštění aplikace „WordPad“
- Dětský koutek 1, 2
- Matematické omalovánky, písnička

březen – červen

- Seznámení s klávesnicí (esc, mezerník, shift)
- Vyhledávání písmen, číslic
- Tvorba jednoduchého textu
- Tajemný dopis kamarádovi
- Opravování chyb v textu
- Editace textu
- Vložení textu do obrázku
- Souhrnné opakování
- Dětský koutek 3,4
- Alík, on-line procvičování

10.15 Keramika (2. - 5. třída)

Výchovně vzdělávací cíl

- naučit základním znalostem a řemeslným dovednostem v oboru
- dát možnost k rozvoji citu pro materiál
- umožnit rozvoj tvořivosti, představivosti a fantazie
- podpořit kladný vztah k výtvarnému umění

Obsah činnosti

- seznámení s materiálem a jeho zpracováním
- práce z volné ruky (jednoduchý výrobek)
- práce s hliněnými hádky (spojování, konstrukce)
- práce s plátem (válení, konstrukce)
- práce z bloku (odebírání, přidávání)
- povrchová úprava hlíny (plastická, glazury, engoby, barvítka)

Očekávané výstupy

- účastník zvládne zpracovat hlínu a vyrobit jednoduchý výrobek z ruky
- účastník dokáže vyválet plát a vytvořit z něj reliéf, postavit z něj objekt

- účastník umí při práci z bloku pracovat technikou přidávání a odebírání hmoty
- účastník dokáže vytvořené výrobky dekorovat plastickým zdobením
- účastník umí správně používat glazury, engoby a barvítka

Metody práce

- klasické -vysvětlování, předvádění, pozorování, práce s obrazem, instruktáž, napodobování
- aktivizující - řešení problému, rozhovor, výtvarný experiment, hra

Klíčové kompetence

- kompetence k učení - naučí se základům výtvarné tvorby a umí získaných poznatků a dovedností tvořivě využít
- kompetence komunikativní - chápe výtvarnou činnost jako prostředek komunikace mezi lidmi
- kompetence sociální a personální - spolupracuje ve skupině, dokáže spolupracovat s ostatními a respektovat jejich prostor, přispívá k upevňování dobrých mezilidských vztahů, dodržuje daná pravidla
- kompetence pracovní - umí samostatně a tvořivě přemýšlet a pracovat, dokáže si zorganizovat pracovní prostor a postup práce, práci dokončí, získá pozitivní vztah k umění a řemeslu, projevuje smysl pro kulturu a tvořivost, respektuje a chrání kulturní tradice a dědictví
- kompetence k řešení problémů - využívá individuálních schopností a získané dovednosti při samostatném řešení problémů

Časové rozvržení 1. – 3. ročník

září – říjen

- seznamuje se s bezpečností a hygienou v pracovním keramice, prokazuje samostatnost v úpravě pracovního místa, udržuje pořádek a čistotu
- učí se bezpečně zacházet s elementárními nástroji a pomůckami
- poznává materiál jeho vlastnosti, předvádí správné způsoby zacházení
- zhotovuje jednoduché výrobky - hnětení, ubírání, přidávání k. hlíny, jednoduché dotváření engobou
- napodobuje předváděnou práci

listopad – prosinec

- poznává vlastnosti materiálu – válení a vykrajování různých tvarů (vykrajovátka)+ zákonitosti spojování (šlikr)dalších částí, rytí – používá otisky „stopy“ různých materiálů
- poznává jednoduchý prac. postup, provádí práci podle názoru
- seznamuje se s engobou

leden – únor

- učí se pracovat se špachtličkou, očkem – vydlabávání, spojování materiálu
- využívá nauč. prac. postupy – pracuje s vlastní fantazií na zadané téma -válení, spojování, vykrajování, dekorování sklem
- poznává a pracuje s glazurou

březen- duben

- vytváří výrobky s náročnějším prac. postupem
- pracuje s podpůrnou formou pro výrobek
 - hnětení, válení, vykrajování, dlabání, spojování a následné dekorování
- pracuje s barvítka

květen- červen

- využívá získané znalosti, práce ve skupině – společná práce, organizuje práci ve skupině
- hodnotí a prezentuje
- pracuje podle svého vlastního návrhu dle své fantazie nauč. prac. postupy
- hnětení, dlabání, válení, spojování, dotváření přírod. materiály

Časové rozvržení 4. – 5. ročník

září – říjen

- seznamuje se s bezpečností a hygienou v pracovním keramiky, prokazuje samostatnost v úpravě pracovního místa, udržuje pořádek a čistotu
- učí se bezpečně zacházet s elementárními nástroji a pomůckami
- poznává materiál jeho vlastnosti, předvádí správné způsoby zacházení
- zhotovuje jednoduché výrobky - hnětení , ubírání, přidávání k. hlíny, jednoduché dotváření engobou
- napodobuje předváděnou práci

listopad – prosinec

- poznává vlastnosti materiálu – válení + vykrajování různých tvarů+ zákonitosti spojování (šlikr)dalších částí, rytí
- poznává jednoduchý prac. postup – vydlabávání pomocí očka+spojování+ práce se špachtličkou
- poznává a dekoruje oxidy, burelem

leden – únor

- pracuje s podpůrnou formou
- vytváří kompozice dle fantazie, využívá vlastnosti- „stopu“ dalších materiálů – otisky
 - válení, spojování, vykrajování, dekorování sklem
- poznává a pracuje s glazurou

březen - duben

- vytváří výrobky s náročnějším prac. postupem
- vytváří si vlastní návrh výrobku
- využívá všechny naučené prac. postupy
 - hnětení, válení, vykrajování, dlabání, spojování a následné dekorování
- pracuje s engobou

květen- červen

- využívá získané znalosti, práce ve skupině – společná práce, organizuje práci ve skupině
- hodnotí a prezentuje
- učí se kombinaci keramických hlín
- učí se a pracuje s barvítka
- pracuje podle pracovního postupu, i dle své fantazie
- hnětení, dlabání, válení, spojování, prořezávání, dotváření přírod. materiály

10.16 Kouzelné psaní

Výchovně vzdělávací cíl

- Vést účastníky k upevnění správného úchopu psacího náčiní
- Uvolňovací cviky společně s tematickou básničkou i kresbičkou
- Zafixování správných tvarů jednotlivých písmen
- Správné spojování jednotlivých písmen malých i velkých
- Spojování slabik
- Psaní samotných slov i vět
- Učit se respektovat individuální tempo každého jednotlivce
- Rozvoj sebepoznání a svých neomezených možností
- Rozvoj porozumění, radosti, lásky při jakékoli školní činnosti
- Rozvoj sdílení

Obsah činnosti

- Meditace na uvolnění těla i mysli s cílem upevnění zdraví s relaxační muzikou
- Návčik uvolňovacích cviků s obrázkem a básničkou
- Procvičení jednotlivých písmen, slabik, slov
- Psaní na smirkové písmenko
- Psaní do barevného písku
- Volné barevné psaní dle vlastních námětů i motivů

Očekávané výstupy

- Rozvoj schopností poznávání
- Seznamuje se s jednotlivými písmenky
- Rozvij sebepoznání a sebepojetí
- Seberegulace a sebeorganizace
- Psychohygiena
- Kreativita

Metody práce

- Vysvětlení
- Ukázka
- Frontální činnosti
- Individuální činnosti
- Zpětná vazba

Klíčové kompetence

- kompetence sociální a personální – podílí se na utváření příjemné atmosféry v kolektivu; vytváří si pozitivní představu o sobě samém, která podporuje jeho sebedůvěru a rozvoj
- Kompetence k učení: rozvoj dovedností pro získání správných návyků i postupů.
- kompetence k naplnění volného času – rozvíjí schopnost aktivního využívání volného času, rozvíjí své zájmy a záliby, umí vhodně relaxovat
- Kompetence pracovní – vytváříme při práci podnětné a harmonické prostředí

Časový harmonogram

září - leden

- grafomotorické cviky: do písku, pohybem, psací destička a na papír
- uvolňovací čáry, báseň „Sluníčko“ kresba s básní
- báseň „Beruška“
- báseň „Linky“
- báseň „Ježek“
- báseň „Mrak“.....
- Ke každé básni nácvik probíraného písmene: písek, smirkové písmeno, papír.

únor - červen

- Opakování naučených básniček - grafomotorické cviky do písku, pohybem, psací destička a na papír.
- Nácvik probíraného písmene: písek, smirkové písmeno, papír.

10.17 Matematika hrou

Výchovně vzdělávací cíl

- vést účastníky k poznání vlastních schopností
- umožnit jim porozumět a objevit řešení reálných situací
- vést účastníky ke schopnosti poradit si s praktickými úlohami denní potřeby
- rozvíjet dovednost rozpoznávat příčiny a důsledky
- rozvíjet schopnost vyhledávat a třídit informace, ověřovat pravdivost tvrzení

Obsah činnosti

- vyhledávání a třídění informací
- rozpoznávání pravdivosti tvrzení
- poznávání různých řešení jednoho problému
- vyhledávání a nacvičování řešení problémů, rozvoj logického myšlení, odhad
- práce s tabulkami a grafy

Očekávané výstupy

- účastník vyhledá a třídí informace
- účastník vyhodnocuje informace, hledá souvislosti
- účastník si uvědomuje vlastní schopnosti, posun ke zdokonalení
- účastník se snaží řešit reálné situace běžného denního života
- účastník odhaduje výsledky své činnosti

Metody práce

- klasické - vysvětlování, předvádění, pozorování, instruktáž, napodobování
- aktivizující - řešení problému, rozhovor, experiment, hra
- zpětná vazba (pokus – omyl)

Klíčové kompetence

- kompetence komunikativní - využívá získané komunikativní dovednosti k vytváření vztahů potřebných ke spolupráci s ostatními členy kolektivu, využívá při práci různých typů záznamů
- kompetence sociální a personální – podílí se na utváření příjemné atmosféry v kolektivu; vytváří si pozitivní představu o sobě samém, která podporuje jeho sebedůvěru a rozvoj
- kompetence k naplnění volného času – rozvíjí schopnost aktivního využívání volného času, rozvíjí své zájmy a záliby
- kompetence k řešení problémů – využití získaných vědomostí a dovedností k objevování různých variant řešení
- kompetence pracovní – rozvoj myšlení k uskutečňování budoucího povolání
- kompetence k učení – na základě prožitku úspěchu vedeme účastníky k potřebě dalšího vzdělávání, aktivní vyhledávání a třídění informací, volba postupu, při kterém účastníci vidí vlastní pokrok

Časové rozvržení

září - listopad

- poznáváme vlastní schopnosti
- objevujeme řešení reálných situací
- jak si poradit s praktickými úlohami denní potřeby
- rozpoznáváme příčiny a důsledky
- vyhledáváme a třídíme informace, ověřujeme pravdivost tvrzení
- řešíme slovní úlohy

prosinec - únor

- poznáváme různá řešení jednoho problému
- rozvoj logického myšlení, odhad
- práce s tabulkami a grafy
- geometrické úlohy

březen - červen

- hledáme souvislosti
- uvědomujeme si vlastní schopnosti, posun ke zdokonalení
- řešíme reálné situace běžného denního života
- odhadujeme výsledky své činnosti
- složené slovní úlohy

10.18 Míčové hry (1. - 3. třída)

Výchovně vzdělávací cíle

- vytváření správných hygienických návyků při sportování, péče o cvičební úbor
- vytváření pozitivního postoje k pohybovým činnostem
- rozvoj morálně-volných vlastností a smysl pro fair play
- rozvoj pohybových schopností (rychlost, obratnost) a dovedností
- rozvoj koordinačních schopností
- osvojení správného držení těla

Obsah činnosti

- seznámení s prostorem tělocvičny
- seznámení s tělocvičnými pomůckami a nářadími
- průpravná a přímivá cvičení, protahovací a uvolňovací cvičení, koordinace svalového napětí a uvolnění
- posilování hlavních svalových skupin
- průpravné hry
- dovednosti s míči
- herní a soutěživá cvičení

- drobné hry s míči
- základy a pravidla míčových her
- osvojování pohybových dovedností (vedení míče, přihrávka, driblink, házení, chytání míče)
- průpravná cvičení pro jednotlivé hry (kopaná, florbal, basketbal, vybíjená, házená, korfbal, přehazovaná), cviky

Očekávané výstupy

- účastník využívá tělocvičné pomůcky
- zdokonaluje provedení úkolů
- učí se soutěživosti
- přizpůsobuje se potřebám skupiny
- umí podávat míč, chytit a házet
- orientuje se v pravidlech drobných her
- využívá znalosti pravidel ve vybíjené, v kopané, florbalu, korfbalu, házené a basketbalu, přehazované
- snaží se zařazovat tělovýchovnou činnost do denního režimu
- účastník manipuluje s míčem, osvojuje si základy míčových technik
- spolupracuje s ostatními členy týmu

Metody

- vysvětlení
- ukázka
- nápodoba
- trénink- procvičování
- hra
- soutěže

Klíčové kompetence

- pozitivní vztah ke sportu
- k řešení problémů
- dokáže překonávat překážky
- spolupráce a komunikace s ostatními- týmová spolupráce
- komunikativní, pohybové

Časové rozvržení

září - listopad

- Seznámení s pravidly, chováním a hygienickými návyky tělocvičně a na hřišti
- Základy sportovního názvosloví
- Jednoduché honičky
- Orientace v prostoru
- Pohybová koordinace
- Průpravná cvičení s míči různých velikostí

- Kutálení (rozvoj jemné motoriky a citu pro míč)
- Zpracování přihrávky obouruč – trčením, prudká přímá přihrávka
- Driblink na místě
- Seznámení se základními pravidly přehazované a vybíjené

prosinec - únor

- Rozšíření sportovního názvosloví
- Rychlá reakce na pokyny
- Honička s různými úkoly
- Zpracování přihrávky jednou rukou
- Driblink v pohybu
- Střelba na branku
- Střelba na koš
- Seznámení se základními pravidly házené a korfbalu

březen - červen

- Zpracování přihrávky nohou a florbalovou hokejkou na místě
- Zpracování přihrávky nohou a florbalovou hokejkou v pohybu
- Střelba na branku nohou a florbalovou hokejkou
- Seznámení se základními pravidly kopané a florbalu
- Základy týmové spolupráce

10.19 Míčové hry (4. - 5. třída)

Výchovně vzdělávací cíle

- podporovat pozitivní charakterové a morálně- volní vlastnosti, smysl pro fair play a boj proti šikaně
- kladný postoj k pohybové aktivitě – snaha o optimální výkon
- rozvíjení herních dovedností
- rozvíjení pohybových schopností (rychlost, obratnost, pohyblivost, vytrvalost)
- rozvíjení pohybově- koordinačních schopností při práci s míčem a jiným sportovním náčiním
- rozvíjení smyslových percepčí (zrakové, sluchové)
- vytvořit u žáků trvalý zájem o cvičení
- upevnit a optimalizovat pohybové aktivity v rámci denního režimu
- zlepšit celkový fyzický stav žáků
- připravit organismus k většímu zatížení
- dodržování hygienických návyků

Obsah činnosti

- seznámení s pravidly různých míčových her
- teoretické znalosti základního názvosloví
- zdokonalování základních atletických disciplín

- rozvoj silových schopností
- zdokonalování pohybových dovedností (vedení míče, přihrávky, zpracování přihrávky, driblink, střelba)
- znalost základní herní symboliky a její užívání
- osvojování kombinačních schopností v rámci jednotlivých her
- zdokonalování ekonomičnosti provedení jednotlivých herních prvků
- přípravná cvičení na jednotlivé hry

Očekávané výstupy

- účastník cíleně manipuluje s míčem
- úzce a takticky spolupracuje s ostatními členy týmu
- ovládá a uplatňuje základní pravidla míčových her
- efektivně využívá neverbální komunikaci (pohyby těla)
- vyhodnocuje herní situaci z pozice hráče a aktivně se zapojuje
- jedná v rámci fair-play
- projevuje zájem o výsledek (snaha zvítězit)

Metody

- vysvětlení
- ukázka
- imitace
- zpětná vazba (pokus - omyl)
- trénink, procvičování
- hra
- soutěže, turnaje, závody

Klíčové kompetence

- k řešení problému (pohybové, komunikativní)
- pozitivní vztah ke sportu
- snaha překonávat překážky
- jednat v rámci pravidel ve sportu i v životě

Časové rozvržení

září – listopad

- Seznámení s pravidly, chováním a hygienickými návyky tělocvičně a na hřišti
- Zpracování přihrávek jednoruč na místě i v pohybu
- Zpracování přihrávek obouruč na místě i v pohybu
- Driblink na místě a pohybu
- Obranný pohyb bez míče, s míčem
- Vybíjená
- Základy basketballu
- Zpracování přihrávek nohou na místě
- Zpracování přihrávek nohou v pohybu

prosinec – únor

- Zpracování přihrávky florbalovou hokejkou na místě
- Zpracování přihrávky florbalovou hokejkou v pohybu
- Přihrávky na místě a v pohybu
- Střelba na branku
- Pravidla kopané a floorballu
- Průpravná cvičení na basketball
- Přihrávky ve dvojicích, trojicích na místě i v pohybu
- Průpravná cvičení střelby na koš

březen – červen

- Herní kombinace zakončené střelbou na koš
- Seznámení s ostatními míčovými hrami (streetball, korfbal, datchball, rugby, házená)
- Datchball – seznámení s pravidly + herní taktiky
- Návuk datchballu
- Taktika kolektivních her, rozvoj vzájemné spolupráce

10.20 Mladý zdravotník

Výchovně vzdělávací cíl

- Naučit účastníky základní znalosti z první pomoci, ošetření poranění

Očekávané výstupy

- Seznámení s organizačním řádem
- Napodobování předváděné pomoci
- Bezpečné zacházení se zdr. pomůckami
- Rozpoznávání jednoduchých pracovních pomůcek, rukavic, zdr. brašny

Metody práce

- Klasické - vysvětlování
 - předvádění
 - časové rozvržení

Klíčové kompetence

- kompetence k řešení problémů
- kompetence pracovní – získává a využívá znalosti a zkušenosti, které využívá při ošetření
- kompetence komunikativní – při práci komunikuje s okolím

září - listopad

- ČČK význam
- 155
- Seznámení s obvaz. materiálem, druhy obvazů
- Vybavení zdr. brašny, ošetření drobných ran-odřeniny, puchýř

prosinec - únor

- Druhy krvácení, tlakový obvaz atd.
- Zlomeniny-otevřené, zavřené, fixace
- Šok-5 T

březen - květen

- Popáleniny, stupně, ošetření
- Umělé dýchání, masáž srdce
- Bezvědomí - stabilizovaná poloha
- Improvizace-práce s nestandardním materiálem

Závěr

- Účastníci zhodnotí své znalosti a přípravu v soutěži Mladých zdravotníků v okr. kole

10.21 Pěvecký kroužek - sbor

Výchovně vzdělávací cíl

- naučit základním znalostem a dovednostem při zpěvu
- umožnit rozvíjení fantazie, představivosti a hudebního cítění
- podpořit kladný vztah k hudbě
- vést k schopnosti spolupráce s ostatními
- vést k trpělivosti a vytrvalosti

Obsah činnosti

- hudební – pěvecká průprava celé skupiny, popř. vybraných jednotlivců
- zpěv sborový a sólový
- práce s rytmem, tempem
- práce s dynamikou

Očekávané výstupy

- účastník správně drží tělo
- účastník se naučí správně dýchat
- rytmizuje

- umí zpívat s dynamikou a výrazem
- chápe hudbu jako prostředek komunikace mezi lidmi

Metody práce

- dechová a rytmická cvičení
- klasická (vysvětlení, předvedení, instruktáž, napodobení)
- aktivizující (hudební a rytmické hry)
- sborový a sólový zpěv

Klíčové kompetence

- kompetence k učení - naučí se základům zpěvu, správné držení těla, správné dýchání, hlasová hygiena, rozezpívání, rytmizace, dynamika, přednes, nácvik nových písní
- kompetence komunikativní - chápe hudbu jako prostředek komunikace mezi lidmi
- kompetence sociální a personální - spolupracuje ve skupině, vytváří příjemnou atmosféru, přispívá upevňování dobrých mezilidských vztahů, dodržuje daná pravidla
- kompetence pracovní - projevuje smysl pro kulturu a tvořivost, respektuje a chrání kulturní tradice a dědictví
- kompetence k řešení problémů - využívá individuálních schopností a získané dovednosti při samostatném řešení problémů

Časové rozvržení

září – prosinec

- seznámení, skupinové hry na podporu dobrého kolektivu
- správný pěvecký postoj
- nácvik správného dýchání
- zpěv s dechovou oporou
- dechová a artikulační cvičení
- rytmická cvičení
- nácvik písní
- zpěv s dynamikou a přednesem
- zpěv za doprovodu rytmiky, rytmické nástroje
- Vánoční koncerty

leden – červen

- hudební a rytmické hry
- dechová a artikulační cvičení
- rytmická cvičení
- kánon
- nácvik písní
- nácvik druhého hlasu
- zpěv s dynamikou a přednesem
- zpěv za doprovodu rytmických nástrojů

10.22 Relaxační kresba

Výchovně vzdělávací cíl

- umožnit jim porozumět a objevit vlastní výtvarné a umělecké schopnosti a ty rozvíjet
- vést děti ke schopnosti sebevyjádření prostřednictvím kresby
- rozvíjet správné držení tužky
- rozvíjet hudební sluch a spojit kresbu s hudbou
- rozvoj kreativity

Obsah činnosti

- Volná technika rozkreslování v hladině alfa
- Cílená kresba na dané téma
- Terapeutická kresba na zharmonizování fyzického těla
- Kresba estetická
- Vlastní výpověď kresbou

Očekávané výstupy

- Interpretuje podle svých schopností různá barevná vyjádření.
- Na základě vlastních pocitů a prožitků vyjadřuje barevně i kompozičně.
- Vyjadřuje rozdíly ve vnímání smysly se sebou samým
- Rozvoj schopností poznávání
- Rozvíjí sebepoznání a sebepojetí
- Seberegulace a sebeorganizace
- Psychohygienu
- Kreativitu

Metody práce

- Meditační a relaxační techniky

Klíčové kompetence

- kompetence sociální a personální – podílí se na utváření příjemné atmosféry v kolektivu; vytváří si pozitivní představu o sobě samém, která podporuje jeho sebedůvěru a rozvoj
- kompetence k naplnění volného času – rozvíjí schopnost aktivního využívání volného času, rozvíjí své zájmy a záliby, umí vhodně relaxovat
- Kompetence pracovní – vytváříme při práci podnětné prostředí

Časový harmonogram

září - leden

- Seznámení s automatickou kresbou
- Meditace září

- Meditace zvířat
- Meditace podzimu
- Meditace barev
- Meditace zdraví
- Meditace vodopádu
- Meditace skal
- Meditace pozitivních emocí
- Meditace spojení se zemí
- Meditace pěti prvků
- Meditace pozitivního naladění

únor - červen

- Meditace vánoční
- Meditace zimy
- Meditace ticha
- Meditace rozkvetlé louky
- Meditace zámku
- Meditace šťastných dětí
- Meditace jara
- Meditace s maminkou
- Meditace uzdravení
- Meditace radosti
- Meditace rozkvetlé zahrady
- Meditace harmonizující

10.23 Pohybová výchova – mažoretky

Výchovně vzdělávací cíl

- seznámit účastníky s technikami a základy různých tanců
- vést je k poznání pohybových zákonitostí lidského těla
- vést účastníky ke schopnosti sebevyjádření prostřednictvím pohybu, tance a schopnosti kooperovat s jinými účastnicemi při pohybovém vyjádření zadaného tématu
- umožnit účastníkům porozumět a objevit vlastní pohybové schopnosti a ty rozvíjet
- pomáhat ostatním nacházet a odstraňovat špatné pohybové návyky
- technicky vybavit účastníky pro interpretaci a tvorbu tanečních vystoupení

Obsah činnosti

- pohybová a taneční průprava jednotlivých účastníků
- nácvik různých krokových variací jednotlivců i celé skupiny
- práce s tempem a rytmem
- nácvik choreografie jednotlivých skladeb a vytváření různých variací
- nácvik práce s hůlkou (držení a otáčení hůlky, vyhazování a podávání)

- nácvik správného držení těla při práci s hůlkou i bez hůlky

Očekávané výstupy

- zvýšení pohybové a taneční dovednosti účastníků
- zvýšená pohyblivost těla, vyšší koordinace končetin
- dovednost s pomocí choreografa interpretovat taneční variace ve skupině (nároky na náročnost podle věku)
- schopnost tanečního vyjádření na hudbu
- schopnost vnímat tanec jako prostředek komunikace mezi lidmi a vyjádření pocitů
- schopnost použít tanec a pohyb k udržování tělesného zdraví a kondice a k relaxaci

Metody práce

- napodobování krokových sestav a jejich variací
- improvizace
- práce s těžištěm a rovnováhou, nácvik správného držení těla
- nácvik práce s hůlkou, napodobování, improvizace

Klíčové kompetence

- kompetence k učení – rozvoj dovednosti interpretovat taneční sestavu, orientovat se v základních tanečních technikách a prvcích, motivuje se pro další učení, rozvíjí a prohlubuje dovednosti v procesu tréninků a propojuje je s již nabytými dovednostmi
- kompetence komunikativní – chápat tanec jako prostředek komunikace mezi lidmi a dokázat ho využít k vyjádření pocitů, porozumět sdělením prostřednictvím tance, pohybu
- kompetence pracovní – stanovovat si cíle vycházející z potřeb vlastních i potřeb kolektivu, tvořivě přistupovat k nácviku sestav pro představení, přehlídky, projevuje smysl pro tvořivost, plní povinnosti a závazky
- kompetence k řešení problémů – využívá své individuální schopnosti a získané dovednosti při řešení problémů, orientuje se v nově vzniklých situacích a reaguje na ně
- kompetence sociální a personální – posuzuje své reálné fyzické a duševní schopnosti a možnosti a je schopna sebereflexe, účinně spolupracuje ve skupině, podílí se na utváření příjemné atmosféry v kolektivu, přispívá k upevňování dobrých mezilidských vztahů

Časové rozvržení

září – listopad

- nábor nových účastníků
- rozdělení podle pohybového, nebo tanečního nadání na začínající a pokročilé
- nácvik práce s hůlkou (správné uchopení, točení)
- práce s hůlkou- náročnější úkony, vyhazování, držení, otáčení- základní názvosloví)
- pohybová průprava
- chůze, pochod

- orientace v prostoru
- základní skupinové útvary
- úloha kapitánky
- jednoduchá i složitá choreografie-spojení s hudebním doprovodem
- příprava na vystoupení a soutěže s vybranou hudební skladbou

prosinec – leden

- taneční průprava
- kombinovaná chůze (taneční kroky, pochod, poskoky, svihy, akrobatické prvky)
- pochodové defilé
- stálé procvičování držení těla- přenášení váhy ze stojné nohy na nohu výkrochnou-rozdíl
- běžná chůze pochod
- nácvik týmové interpretace choreografie- odlišení od ostatních tanečních žánrů (povely
- řady, zástupy, dvojstupy, čtyřstupy, diagonály apod.)
- vyhazování hůlky- různé obměny, namístě a v defilé
- příprava na vystoupení- jiná choreografie

únor – duben

- průpravná cvičení, držení těla
- chůze po diagonále
- svihy nohou u opory
- cvičení paměti při obměnách a kombinacích techniky
- nácviky na různé hudební doprovody
- krokové otáčky
- nácvik s různými rekvizitami (pompony, deštníky, kruhy, vlajky, stuhy)
- příprava na vystoupení
- opakování nacvičených prvků
- příprava a nácviky na soutěže mažorettek

květen – červen

- taneční průprava
- nácvik na defile
- chůze po obvodu sálu- taneční pochod, různé tempo, libovolný počet taktů
- nácvik vytváření různých seskupení a obrazců s hudbou
- nácvik přechodu s útvarů do útvarů
- metodika stepu
- základy country tanců
- lidové tance
- pozdrav mažorettek
- příprava na Kmochův Kolín a zájezdy do zahraničí
-

Celoročně probíhají nácviky podle charakteru vystoupení – soutěže, zájezdy, předtančení
Ročně plánujeme 60 vystoupení

10.24 Posilovna (pouze 9. ročník)

Výchovně vzdělávací cíle:

- Rozvíjet zdravé držení těla
- Rozvíjet morálně volní vlastnosti
- Vytvoření zdravých stravovacích návyků

Obsah činnosti:

- Vyrovnávání svalových disbalancí cviky ze zdravotní tělesné výchovy (správné držení těla)
- Posilování jednotlivých svalových skupin (hrudník, záda, ramena, paže, stehna, lýtka, břicho)
- Protahování zkrácených svalových skupin

Očekávané výstupy:

- Účastník provádí zdravotní cviky za účelem předcházení svalových disbalancí
- Účastník zvládá správné biomechanické provedení posilovacích cviků na jednotlivé svalové partie
- Účastník si je vědom důležitosti protahovacích cviků
- Účastník se orientuje v základech zdravé výživy
- Účastník získá zdravý pohybový vzorec, včetně stravovacích návyků
- Účastník získá pozitivní vztah ke sportu
- Účastník dokáže samostatně trénovat

Metody práce:

- Návuk cviků spadajících do zdravotní tělesné výchovy
- Návuk jednotlivých posilovacích cviků
- Návuk jednotlivých protahovacích cviků
- Tvorba tréninkového a stravovacího plánu

Klíčové kompetence:

- kompetence sociální a personální – vytváří si pozitivní představu o sobě samém, která podporuje jeho sebedůvěru a rozvoj
- kompetence k naplnění volného času – rozvíjí schopnost aktivního využívání volného času, rozvíjí své zájmy a záliby, umí vhodně relaxovat

Časové rozvržení

září – listopad

- seznámení s bezpečností, cvičení s vlastní tělesnou hmotností, posilování
- vyrovnávání svalových disbalancí cviky ze zdravotní tělesné výchovy, posilování

- základní protahovací cviky na zkrácené svalové partie, posilování

prosinec – leden

- cviky na posílení osy těla, posilování
- správná technika jednotlivých cviků s volnou váhou, posilování

únor – duben

- cviky na hlavní svalové partie (hrudník, záda, nohy), posilování
- základy zdravé výživy, svalová vytrvalost, posilování
- individuální složení tréninkové jednotky podle somatotypu, posilování

květen – červen

- základy aerobního tréninku, posilování
- crossfit, workout, posilování

10.25 Přírodovědno - turistický kroužek

Výchovně vzdělávací cíl

- umožnit účastníkům objevit rozmanité podmínky života na Zemi, porozumět rovnováze v přírodě a pochopit vzájemné vztahy mezi organismy
- vést účastníkovi ke schopnosti poznávání a utváření jejich prvotního uceleného obrazu světa
- vést účastníky k pozorování a pojmenování věcí jevů a dějů, jejich vzájemných vztahů a souvislostí
- umožnit účastníkům poznat velkou rozmanitost i proměnlivost živé i neživé přírody naší vlasti i regionu, do něhož patří okolí naší školy
- vést účastníky ke schopnosti vyhledávat, poznávat, třídit a pojmenovávat živé přírodniny podle jednoduchého klíče nebo atlasu
- rozvíjet ohleduplné chování k přírodě a její ochraně

Obsah činnosti

- účastník bude na vycházkách do okolí školy pozorovat živočichy a rostliny, bude je určovat a třídit podle jednoduchého klíče, atlasů a encyklopedií
- poznává živočichy z různých oblastí naší planety – počítačové programy, atlasy, encyklopedie, návštěva muzea a zoo
- pozoruje stavbu těla rostlin a živočichů, snaží se pochopit funkce jednotlivých částí
- seznamuje se se základními zákonitostmi přírody a prakticky je využívá v koutku přírody, péče o květiny
- poznává, jak chránit přírodu a třídit odpad – exkurze do AVE, výstavy
- zakládá jednoduchý pokus v koutku přírody, např. rozmnožování rostlin

- poznává živočichy z různých oblastí naší planety – počítačové programy, atlasy, encyklopedie, návštěva muzea a zoo

Očekávané výstupy

- používá svých dosavadních znalostí a zkušeností, využívá atlasy a encyklopedie, s jejichž pomocí roztřídí některé přírodniny podle nápadných určujících znaků, uvede příklady výskytu organismů ve známé lokalitě
- poznává základní společenstva ve vybraných lokálních regionech, zdůvodní podstatné vzájemné vztahy mezi organismy a nachází shody a rozdíly v přizpůsobení organismů prostředí
- prakticky předvede třídění odpadových surovin a ostatní seznámí se zásadami správného chování v přírodě
- umí založit jednoduchý pokus, naplánuje a zdůvodní postup, vyhodnotí a vysvětlí výsledky pokusu
- předvádí ostatním výsledky svého pozorování a bádání

Metody práce

- klasické - vysvětlování, předvádění, pozorování, práce s obrazem, instruktáž, napodobování, nácvik
- aktivizující - řešení problému, rozhovor, experiment, hra
- zpětná vazba (pokus – omyl)
- skupinová práce, práce ve dvojicích
- puzzle metoda
- besedy, výlety, exkurze, výstavy

Klíčové kompetence

- kompetence komunikativní - využívá získané komunikativní dovednosti k vytváření vztahů potřebných ke spolupráci s ostatními účastníky kolektivu
- kompetence sociální a personální – podílí se na utváření příjemné atmosféry v kolektivu; vytváří si pozitivní představu o sobě samém, která podporuje jeho sebedůvěru a rozvoj
- kompetence k naplnění volného času – rozvíjí schopnost aktivního využívání volného času, rozvíjí své zájmy a záliby
- kompetence k řešení problémů – rozvíjí logické myšlení, hledá vlastní a netradiční řešení, odhaduje výsledek, kritické myšlení
- kompetence občanské – vyhledává souvislosti mezi lidskou činností a ekologickými problémy, argumentuje při rozhodování v environmentálních souvislostech
- kompetence pracovní – bezpečně a účinně používá pomůcky a nástroje, diskutuje o možných důsledcích lidské činnosti na životní prostředí

Časové rozvržení

září - listopad

- Vycházky do okolí školy, pozorování a určování rostlin a živočichů podle jednoduchého klíče a atlasů, ekosystém lidská sídliště.
- Vycházky do Borků – naučná cesta, poznávání a určování rostlin a živočichů podle jednoduchého klíče a atlasů, ekosystém lužní les.
- Vycházky podél řeky Labe – naučná cesta
- poznávání a určování rostlin a živočichů podle jednoduchého klíče a atlasů, ekosystém voda.
- Exkurze do Alíkova (psího útulku) v Kolíně.
- Cestujeme časem – komentované prohlídky historického centra města Kolína, středověké opevnění, kolínský zámek, Práchevna.

prosinec – únor

- Živočichové a rostliny ČR – ekosystém: lidská sídliště, les, voda, pole, louky, hory. Poznávání a určování druhů, třídění, stavba těla, křížovky a zábavné kvízy a rébusy – počítačové programy v učebně.
- Exkurze do muzea – pokračujeme v cestování časem, archeologické nálezy objevené při budování obchvatu Kolína.
- Živočichové, žijící na planetě Zemi – podle podnebných pásů, interaktivní tabule, soutěže, projekty.

březen - květen

- Živočichové, žijící na planetě Zemi – podle podnebných pásů, interaktivní tabule, soutěže,
- Vycházka k Pekelskému rybníku, pozorování přírody, pozorování a určování rostlin a živočichů, seznámení s místem pravěkého osídlení.
- Exkurze vlakem do Libice nad Cidlinou a k soutoku Labe a Cidliny po naučné cestě.
- Výprava za brouky – vyhledávání, pozorování, určování a seznámení s vývojovými stádii.

Červen

- Exkurze do zoologické zahrady.

10.26 Sportovní gymnastika

Výchovně vzdělávací cíl

- vést účastníky k poznání svých pohybových schopností
- rozvíjet správné držení těla
- rozvíjet pohybové schopnosti - zejména obratnost, pružnost
- získávat přirozenou touhu po pohybu

Obsah činnosti

- základní prvky na jednotlivých gymnastických nářadích
- pohybová průprava - estetika projevu
- podle individuálních schopností cvičenců zařazování obtížnějších prvků do sestav na jednotlivých nářadích
- posilovací cvičení samostatných svalových skupin
- závěrečné protažení po každé tréninkové jednotce

Očekávané výstupy

- zvládat jednoduché gymnastické prvky na lavičce, kladině, prostných, přeskoku a hrazdě
- za pomoci trenéra zkoušet i obtížnější prvky na jednotlivých nářadích
- zbavit se pocitu strachu při vykonávání jednotlivých cviků
- získat sport jako zdroj relaxace a zábavy

Metody práce

- rozcvičky pod vedením trenéra – zahřátí organismu před sportovním výkonem
- nácvik samostatně vedených rozcviček před každou tréninkovou jednotkou
- nácvik prvků na jednotlivých nářadích, které se později spojují do sestav (obtížnější cviky nejprve s dopomocí)
- posilovací cviky na posílení všech svalů – zejména svalů břicha, nohou, rukou a zad
- protažení k uvolnění svalových skupin
- cviky procvičující obratnost a pružnost (švihadla, lavičky, žebřiny)

Klíčové kompetence

- kompetence komunikativní - naslouchá pokynům a snaží se je plnit (v rámci bezpečnosti při cvičení)
- kompetence sociální a personální – podílí se na utváření příjemné atmosféry při tréninku, podporuje svou sebedůvěru, spolupracuje ve skupině
- kompetence k naplnění volného času – vytváří návyky pro udržení zdravého životního stylu, rozvíjí své nadání, rozvíjí své zájmy a záliby

Časové rozvržení 1. – 5. ročník

září – listopad

- Seznámení s pravidly a s bezpečností při cvičení na jednotlivých nářadích
- Význam rozcvičení a závěrečného protažení po tréninku
- Seznámení se s jednotlivými nářadími
- Jednoduché prvky na jednotlivých nářadích – akrobacie, kladina, bradla, přeskok, trampolína, molitanová jáma
- Význam dopomoci při cvičení

prosinec – březen

- Cvičení na jednotlivých nářadích
- Zařazování prvků podle schopnosti účastníků
- Postupné zvyšování obtížnosti
- Zařazení různých soutěživých cvičení
- Protahování a posilování jednotlivých svalových skupin

duben – červen

- Postupné zdokonalování jednotlivých prvků
- Upevňování naučených zákonitostí – zpevnění při cvičení, postavení rukou,.....
- Odstraňování případného pocitu strachu z jednotlivých prvků při cvičení, získávání důvěry
- Motivace pro pokračování ve cvičení

Průběžně během celého roku prvky na jednotlivých nářadích řazeny podle obtížnosti a podle individuálních schopností každého.

- Akrobacie – kotoul vpřed, vzad, různé kombinace kotoulů, přemet stranou, stoj kotoul, přemet stranou jednoruč
- Kladina – přechod přes kladinu, přechod ve výponu, předskok do dřepu, kotoul vpřed, přemet stranou
- Bradla – průvlek nohou, výmyk, odskok, přešvih jednou nohou přes žerď bradel, vzpřímený vzpor
- Přeskok – náskok na můstek, výskok do kleku, dřepu, roznožna přes kozu, skrčka přes kozu
- Velká trampolína – výskoky, výskoky s obratem, výskok do sedu a zpět do stoje
- Molitanová jáma – nácvik zpevnění, posilování jednotlivých svalových skupin

10.27 Sportovní hry (1. - 2. třída)

Výchovně vzdělávací cíle

- vytváření správných hygienických návyků při sportování, péče o cvičební úbor
- vytváření pozitivního postoje k pohybovým činnostem
- rozvoj morálně-volních vlastností a smysl pro fair play
- rozvoj pohybových schopností (rychlost, obratnost) a dovedností
- rozvoj koordinačních schopností

Obsah činnosti

- seznámení s prostorem tělocvičny
- seznámení s tělocvičnými pomůckami a nářadími

- průpravná a přímivá cvičení, protahovací a uvolňovací cvičení, koordinace svalového napětí a uvolnění
- posilování hlavních svalových skupin
- průpravné hry
- dovednosti s míči
- herní, soutěživá cvičení
- drobné hry
- základy a pravidla míčových her

Očekávané výstupy

- účastník využívá tělocvičné pomůcky
- zdokonaluje provedení úkolů
- učí se soutěživosti
- přizpůsobuje se potřebám skupiny
- umí podávat míč, chytit a házet
- orientuje se v pravidlech drobných her
- využívá znalosti pravidel ve vybíjené, v kopané, florbalu
- snaží se zařazovat tělovýchovnou činnost do denního režimu

Metody

- vysvětlení
- ukázka
- nápodoba
- trénink- procvičování
- hra
- soutěže

Klíčové kompetence

- pozitivní vztah ke sportu
- k řešení problémů
- k překonávání překážek
- týmová spolupráce
- komunikativní, pohybové

Časové rozvržení

září – listopad

- Seznámení s pravidly, chováním a hygienickými návyky tělocvičně a na hřišti
- Základy sportovního názvosloví
- Jednoduché honičky
- Orientace v prostoru
- Pohybová koordinace
- Průpravná cvičení s míči různých velikostí

- Kutálení (rozvoj jemné motoriky a citu pro míč)
- Zpracování přihrávky obouruč – trčením
- Driblink na místě

prosinec – únor

- Rozšíření sportovního názvosloví
- Rychlá reakce na pokyny
- Honička s různými úkoly
- Člunkový běh
- Zpracování přihrávky jednou rukou
- Driblink v pohybu
- Střelba na branku
- Seznámení se základními pravidly vybíjené, přehazované a házené

březen – červen

- Podrobnější sportovní názvosloví
- Zpracování přihrávky nohou a floorballovou hokejkou na místě
- Zpracování přihrávky nohou a floorballovou hokejkou v pohybu
- Střelba na branku nohou a floorballovou hokejkou
- Základy kopané a floorballu
- Základy teamové spolupráce

10.28 Sportovní hry (3. - 5. třída)

Výchovně vzdělávací cíle

- podporovat pozitivní charakterové a morálně-volní vlastnosti a smysl pro fair play
- kladný postoj k pohybové aktivitě- snaha o výkon
- rozvíjení základních sportovních a herních dovedností
- rozvíjení pohybových schopností (rychlost, obratnost, pohyblivost)
- dodržování hygienických návyků
- rozvoj osvojení správného držení těla

Obsah činnosti

- seznámení s pravidly míčových her
- základy lehké atletiky
- základy gymnastiky
- osvojování pohybových dovedností (vedení míče, přihrávka, driblink, házení, chytání míče)
- posilování hlavních svalových skupin
- osvojování průpravných, kompenzačních, protahovacích, dechových, uvolňovacích cviků
- průpravná cvičení pro jednotlivé hry (kopaná, sálová kopaná, florbal, basketbal, vybíjená), cviky a výkony

Očekávané výstupy

- účastník manipuluje s míčem, osvojuje si základy míčových technik
- seznamuje se se základními atletickými disciplínami (běh, skok, hod) a osvojuje si techniku jejich správného provedení
- napodobuje jednoduché gymnastické cviky, případně sestavy
- spolupracuje s ostatními členy týmu
- osvojuje si základní pravidla her
- vyhodnocuje herní situaci a aktivně se zapojuje
- jedná v rámci fair play
- projevuje zájem o výsledek (snaha zvítězit)
- usiluje o zařazení sportu do denního života
- začíná si uvědomovat význam pohybu

Metody

- vysvětlení
- ukázka
- nápodoba
- trénink- procvičování
- hra
- soutěže, závody, turnaje

Klíčové kompetence

- získá pozitivní vztah ke sportu
- naučí se jednat v rámci pravidel
- dokáže spolupracovat a komunikovat s ostatními – týmová spolupráce
- dokáže překonávat překážky
- naučí se řešit problém (komunikativní, pohybové), umí samostatně přemýšlet
- dokáže zorganizovat jednoduchou hru, soutěž

Časové rozvržení

září – listopad

- Seznámení s pravidly, chováním a hygienickými návyky tělocvičně a na hřišti
- Jednotlivé druhy běhů
- Rychlé reakce na pokyny
- Zpracování přihrávek jednoruč na místě i v pohybu
- Zpracování přihrávek obouruč na místě i v pohybu
- Driblink na místě
- Driblink v pohybu
- Obranný pohyb bez míče, s míčem
- Vybíjená
- Základy basketballu

prosinec – únor

- Zpracování přihrávek nohou na místě
- Zpracování přihrávek nohou v pohybu
- Zpracování přihrávky florbalovou hokejkou na místě
- Zpracování přihrávky florbalovou hokejkou v pohybu
- Přihrávky na místě a v pohybu
- Střelba na branku
- Pravidla kopané a florbalu

březen – červen

- Průpravná cvičení na basketball
- Přihrávky ve dvojicích, trojicích na místě i v pohybu
- Průpravná cvičení střelby na koš
- Herní kombinace zakončené střelbou na koš
- Taktika kolektivních her, rozvoj vzájemné spolupráce

10.29 Stolní tenis

Výchovně vzdělávací cíle

- Připravit účastníka na závodní činnost
- Seznámit s pravidly hry (dvouhra, čtyřhra)
- Rozvíjet morálně volní vlastnosti a smysl pro fair play
- Rozvíjet pohybové schopnosti (obratnost, rychlost, vytrvalost)

Obsah činnosti

- Trénink herních (útočných a obranných) činností jednotlivce
- Vlastní hra
- Přátelská utkání
- Regionální školské soutěže

Očekávané výstupy

- Účastník umí držet pátku a zaujímat základní postoj
- Účastník provádí tyto herní činnosti: podání, forehand, backhand
- Účastník získá pozitivní vztah ke sportu
- Účastník dokáže trénovat ve dvojici
- Účastník jedná podle pravidel

Metody práce

- Návuk a kombinace základní techniky herních činností jednotlivce

- Průpravná hra
- Vlastní zápas

Klíčové kompetence

- kompetence sociální a personální – podílí se na utváření příjemné atmosféry ve dvojici; vytváří si pozitivní představu o sobě samém, která podporuje jeho sebedůvěru a rozvoj
- kompetence k naplnění volného času – rozvíjí schopnost aktivního využívání volného času, rozvíjí své zájmy a záliby, umí vhodně relaxovat

Časové rozvržení

září – listopad

- seznámení s bezpečností, držení pálky, hra
- základní postoj při hře, hra
- nácvik forehandu, hra

prosinec – únor

- procvičování forehandu, hra
- nácvik backhandu, hra
- procvičování backhandu, hra

březen – červen

- kombinace forehandu a backhandu, hra
- nácvik a procvičení útoku, hra
- nácvik a procvičení obrany, hra, příprava na KSD
- obíhaná, turnaj, hra, KSD

10.30 Šikula - výtvarný kroužek

Výchovně vzdělávací cíl

- naučit základním znalostem a dovednostem
- dát možnost rozvoji citu pro materiál
- umožnit rozvoj tvořivosti, představivosti a fantazie
- podpořit kladný vztah k výtvarnému umění

Obsah činnosti

- zhotovení jednoduchého výrobku z různých materiálů

- zhotovení složitějšího výrobku (kombinace materiálů)
- práce se stavebnicí (montážní a demontážní práce)

Očekávané výstupy

- účastník zvládne práci se základními pomůckami (nůžky, lepidlo, špejle apod.) a bude schopen je použít při konstrukci jednoduchého výrobku
- účastník umí správně a bezpečně použít pracovní nástroje, učí se novým technikám práce s nimi (skládání, obkreslování šablon, lepení)
- poznává a pracuje s přírodninami, s textilem, ostatním materiálem
- účastník rozvíjí své estetické cítění, vztah k práci, zručnost
- relaxuje

Metody

- klasické (vysvětlení, předvádění a pozorování, napodobení, práce s plánkem)
- aktivizující (rozhovor, hra, řešení problémů)

Klíčové kompetence

- kompetence k učení - naučí se základním pracovním dovednostem, zhotoví výrobky
- kompetence komunikativní - chápe výtvarnou činnost jako prostředek komunikace mezi lidmi
- kompetence sociální a personální - spolupracuje ve skupině, vytváří příjemnou atmosféru, přispívá k upevnování dobrých mezilidských vztahů, dodržuje daná pravidla
- kompetence pracovní - projevuje smysl pro kulturu a tvořivost, respektuje a chrání kulturní tradice a dědictví
- kompetence k řešení problémů - využívá individuálních schopností a získané dovednosti při samostatném řešení problémů

Časové rozvržení

září – listopad

- Poznávání různých druhů přírodnin a práce s nimi, ověření v praxi (listy, skořápky z ořechů, kaštiny). Výrobky např. otisk listu, myška, lodička, zvířátko
- Seznámení s různým druhem materiálu papírů, jeho vlastnosti, možnosti využití. Práce s papírem – ohýbání, skládání, stříhání, lepení, vytrhávání, obkreslení dle šablon např. jablko, strom, drak
- Práce s modelovací hmotou případně keramickou hmotou, moduritem. Válení, hnětení, přidávání (ovoce, zelenina)

prosinec – únor

- Výrobky vážící se k lidovým tradicím vánoc, návštěva muzea, výstav. Práce s papírem – stříhání, lepení, obkreslování dle šablon (vánoční řetěz, ozdoba, svícen)

- Výroba jednoduchých modelů vázících se k ročnímu období. Výroba dle plánu. Využití nových materiálů a nástrojů – dřevo, plastové lahve, kladívko (krmítko, sněhulák, sáňky)
- Práce s textilem. Seznámení s různými druhy textilií a jejich vlastností – rub, líc. Zacházení s jehlou a nití, navlékání, uzel, výroba stříhu. (přišívání knoflíků, přední steh, výroba peněženky a pouzdra na mobil).

březen – červen

- Práce s vodovou barvou, temperou, pastelkou, křídou a tuží. Seznámení s kombinováním různých technik, teplé studené barvy, jarní květy, vodní svět.
- Výrobky vázící se k lidovým tradicím velikonoce. Seznámení s různými technikami při výrobě kraslic, setí obilí, klíčení semen. Kreativita.
- U nás doma, práce montážní a demontážní. Výroba z různých druhů materiálu nábytku. Využití stavebnic, krabiček. Prostorová orientace.
- Kombinování různých druhů technik a materiálů, které jsme se naučili během celého roku. Fantazie dle předlohy a přímé ukázky, vytvoření velkého skupinového modelu např. zoo, město Kolín atd.

Závěr

- Účastníci zhodnotí všechny své znalosti.

10.31 Taneční

Výchovně vzdělávací cíl

- seznámit účastníky s technikami a základy různých tanců
- vést je k poznání pohybových zákonitostí lidského těla
- vést účastníky ke schopnosti sebevyjádření prostřednictvím pohybu, tance a schopnosti kooperovat s jinými členkami při pohybovém vyjádření zadaného tématu
- umožnit účastníkům porozumět a objevit vlastní pohybové schopnosti a ty rozvíjet
- pomáhat ostatním nacházet a odstraňovat špatné pohybové návyky
- technicky vybavit účastníky pro interpretaci a tvorbu tanečních vystoupení

Obsah činnosti

- pohybová a taneční příprava jednotlivých účastníků
- nácvik různých krokových variací jednotlivců i celé skupiny
- práce s tempem a rytmem

Očekávané výstupy

- zvýšení pohybové a taneční dovednosti účastníků
- zvýšená pohyblivost těla, vyšší koordinace končetin
- dovednost s pomocí choreografa interpretovat taneční variace ve skupině
- schopnost tanečního vyjádření na hudbu
- schopnost vnímat tanec jako prostředek komunikace mezi lidmi a vyjádření pocitů
- schopnost použít tanec a pohyb k udržování tělesného zdraví a kondice a k relaxaci

Metody práce

- napodobování krokových sestav a jejich variací
- improvizace
- práce s těžištěm a rovnováhou, nácvik správného držení těla

Klíčové kompetence

- kompetence k učení – rozvoj dovednosti interpretovat taneční sestavu, orientovat se v základních tanečních technikách a prvcích, motivuje se pro další učení, rozvíjí a prohlubuje dovednosti v procesu tréninků a propojuje je s již nabytými dovednostmi
- kompetence komunikativní – chápat tanec jako prostředek komunikace mezi lidmi a dokázat ho využít k vyjádření pocitů, porozumět sdělením prostřednictvím tance, pohybu
- kompetence pracovní – stanovovat si cíle vycházející z potřeb vlastních i potřeb kolektivu, tvořivě přistupovat k nácviku sestav pro představení, přehlídky, projevuje smysl pro tvořivost
- kompetence k řešení problémů – využívá své individuální schopnosti a získané dovednosti při řešení problémů, orientuje se v nově vzniklých situacích a reaguje na ně
- kompetence sociální a personální – posuzuje své reálné fyzické a duševní schopnosti a možnosti a je schopna sebereflexe, účinně spolupracuje ve skupině, podílí se na utváření příjemné atmosféry v kolektivu, přispívá k upevňování dobrých mezilidských vztahů

Časové rozvržení

září – říjen

- seznámení s pravidly a bezpečností v hodinách tanečního kroužku
- cvičení na rozvíjení schopnosti správného držení těla
- relaxace – dýchání, zpevňování, uvolňování těla
- rozcvičky a honičky
- opakování známých pohybových her a dětských tanečků
- seznamování s různými druhy tanců

listopad – prosinec

- práce s hudbou, rytmus hudby
- opakování dětských tanečků – vnímání rytmu

- taneční hry a honičky
- individuální koordinace pohybů těla s hudbou i bez hudby
- chůze a pochod do rytmu
- nácvik kroku poskočného, 2/4 takt – jednotlivci, dvojice, kruh

leden – březen

- nácvik lidového tance ve 2/4 taktu – rozvíjení pohybu
- poslech hudby – smyslové vnímání
- sestavení improvizované pohybové hry na vybranou hudbu
- kolové tance – poslech, ukázka
- držení v kruhu, kroky po kruhu, kroky do kruhu a zpět, točení dvojic, průplet v kruhu
- nácvik choreografie kolových tanců na vybrané skladby – country tance
- estetické cítění, oblečení

duben – červen

- nácvik kroku valčíkového, 3/4 takt
- sladění pohybu s hudbou
- houpavé kroky, úkroky, natáčení, podtočení, otočka
- choreografie k lidovému tanci – dvojice, řady, kruh
- opakování kruhových a lidových tanců
- volné tance – improvizace pohybu na známou i neznámou hudbu
- nácvik orientace v prostoru
- moderní a nové styly tance – ukázky
- příprava a zdokonalování tance na vystoupení

10.32 Vaření

Výchovně vzdělávací cíl

- naučit obecná pravidla stolování
- naučit přípravu chuti, vzhledu a prostředí, v němž je pokrm podáván
- vést k sledování módních trendů, tipů, triků
- seznámit s neformálním prostřením
- podpořit ekonomicky a úsporně nakupovat a vybírat suroviny, potraviny

Obsah činnosti

- správně zapíná a vypíná spotřebiče, dbá na hygienu svou i na přípravném stole
- ovládá funkce elektrické trouby
- předvádí základní postupy manipulace s nožem, škrabkou, válečkem, struhadlem...
- práce s elektrickým spotřebičem
- příprava čerstvých surovin
- příprava z polotovarů

Očekávané výstupy

- účastník zvládá přípravu studeného, teplého předkrmu
- účastník předvede základní stolování (přibory, sklenice, kompotové misky)
- účastník používá ozdobné, dekorativní prostředky k estetizaci stolu
- účastník ovládá postup z receptu
- účastník dokáže vyválet sám placku z těsta a dále jí zpracovat
- účastník se orientuje v kuchyňském prostředí (kuchyňská linka)
- účastník umí používat a manipulovat s elektrickými spotřebiči

Metody práce

- klasické (vysvětlování, pozorování, předvádění, instruktáž, napodobování)
- aktivizující (řešení problémů, rozhovor, experiment)

Klíčové kompetence

- kompetence k učení - naučí se základním pracovním dovednostem, vytvoří samostatně pokrm
- kompetence k řešení problémů - umí samostatně a tvořivě přemýšlet a pracovat
- kompetence pracovní - zvládá základní pracovní dovednosti, pracuje podle daného pracovního postupu, využívá získané znalosti a zkušenosti

Časové rozvržení 3 . - 5. třída

září – listopad

- Seznamuje se s bezpečností a hygienou v kuchyni, prokazuje samostatnost v úpravě pracovního místa, udržuje pořádek a čistotu
- Učí se bezpečně zacházet s elementárními nástroji a pomůckami
- Poznává čerstvé suroviny, polotovary, předvádí správné způsoby zacházení
- Zhotovuje jednoduché předkrmy, saláty, pomazánky, smetánky
- Práce s ruční metlou - Příprava těsta na palačinky, vaječná omeleta s šunkou
- Poznává základní práci s válečkem na těsto -Listový závin (na sladko, na slano)
- Pardubický perník

prosinec – únor

- Příprava těsta na vánoční cukroví (válení a vykrajování různých tvarů)
- Příprava nepečeného cukroví (vosí hnízda, kokosové kuličky...)
- Využívá naučené postupy- práce dle vlastního receptu

březen – červen

- Vytváří pokrmy s náročnějším postupem (zapečené těstoviny se salátem, langoše, pizza, lasagne)

- Pracuje s polotovarem (ruské vejce zalité aspikem)
- Využívá získané znalosti, práce ve skupině – společná práce, organizuje práci ve skupině, hodnotí a prezentuje