

# Nabídka volnočasových aktivit 2021/2022

## Podmínky účasti

Volnočasové aktivity **zahajují svou činnost od 4. 10. 2021** v příslušných dnech dle následné nabídky. Skupinové aktivity budou otevřeny na základě dostatečného počtu přihlášených (min. 5 účastníků). Otevření aktivit bude potvrzeno těsně před jejich zahájením, po termínu podání přihlášek. **Přihlašovat se budete prostřednictvím školy online 17. 9. 2021 od 17h, kde se Vám zobrazí celá nabídka. Ta bude v omezeném počtu, každý kroužek má jinou kapacitu.** Proším, závaznou přihlášku vyplňte dodatečně, přesně a čitelně, dle nabídky a specifikace na zadní straně přihlášky a zašlete ji na adresu školy k rukám koordinátora volnočasových aktivit M. Štikové, emailem na adresu [martina.stikova@dinoskola.cz](mailto:martina.stikova@dinoskola.cz), případně ji předejte osobně. Proším, respektujte pro které věkové skupiny je aktivita určena. U individuálních aktivit jednotlivců je nutné se osobně telefonicky domluvit na vyhovujícím volném termínu. Přihláška platí na celý školní rok.

Změny/odhlášení účasti v aktivitách je nutné provést písemně (emailem), stejně jako nahlášení neúčasti v II. pololetí, v opačném případě se má za to, že žák v aktivitě i v II. pololetí pokračuje a platí podmínky pro účast. **Pro nové účastníky v II. pololetí je nutné vyplnit a předat přihlášku nejpozději do 14. 1. 2022.**

**Úhradu poplatků za aktivity proved'te nejpozději do 30. 9. 2021** vkladem na pokladnu školy nebo převodem na účet **Elementary School č. 51-0930500247/0100 (účastníci z Preschool a Elementary School), nebo na účet High School 51-1083040247/0100 (účastníci z High School).** Variabilní symbol je rodné číslo dítěte, specifický symbol je číslo aktivity uvedené na zadní straně přihlášky.

Přihláška k aktivitám je závazná a škola si vyhrazuje právo účtovat i za aktivity, ke kterým je žák touto přihláškou přihlášen, bez ohledu na to, zda bude aktivně v aktivitě účasten. Pokud nebude úhrada výše uvedených aktivit prokázána, žák nemůže do kroužku docházet. U skupinových aktivit odhlášením nevzniká nárok na vrácení poplatku za přihlášenou a uhrazenou aktivitu. **Poplatky uvedené u jednotlivých aktivit jsou stanoveny za jedno pololetí, tzn., že při účasti i v druhém pololetí, je nutné aktivitu znovu uhradit nejpozději do 14. 1. 2022.**

Omluva z aktivit jednotlivců (hudební nástroje, stolní tenis, zpěv apod.) v případě nepřítomnosti na lekci dle rozvrhu je akceptována bezúplatně 48 hod před termínem konání dané aktivity bez udání důvodu. V době kratší je akceptována pouze v naléhavých případech onemocnění, po domluvě přímo s lektorem dané aktivity, vždy prokazatelnou formou. U skupinových aktivit není nutné neúčast omlouvat.

Ve dnech konání školních akcí a pobytů jsou volnočasové aktivity zrušeny. Aktivity se řídí „Organizací školního roku“ DINO Elementary School. **Aktivity končí svou činnost na konci školního roku 17. 6. 2022.**

Ve všech aktivitách a kroužcích platí školní řád.

# Sportovní aktivity

## 101 Sportovní všestrannost

Cílem této aktivity je rozvinout všestrannou pohybovou stránku dětí a v moderní podobě nabízí širokou škálu pohybových aktivit. Poskytuje možnost vyzkoušet si různé druhy sportovních aktivit, zajistí celkový rozvoj zdravé pohybové a tělesné zdatnosti. Důraz není kladen na sportovní výkon jako takový, ale na budování pozitivního vztahu k pohybu, zdravému životnímu stylu spojeného se sportem. Obsah a náročnost cvičení je vždy adekvátní k věkové a výkonnostní skupině.

**Lektor:** Mgr. Jan Munia

**Místo konání:** Tělocvična DINO Schools

**Termín:** úterý 15:50 – 16:50 (Předškoláci, 1.- 4.ročníky)

**Cena:** 3000 Kč za pololetí

## 102 Florbal

Florbal je rychlý, velmi oblíbený kolektivní sport podobný hokeji s rozdílem, že hráči nehrají v bruslích na ledě, ale v tělocvičně, v sportovní obuvi. Florbalové hřiště má rozměry 40 x 20 metrů. Hraje se s lehkým dutým míčkem z plastu. Ke hře používají hráči speciální florbalové hole, s nimiž mají za úkol vstřelit protihráčům do branky gól. Je to aktivita vhodná pro energetické žáky, rozvíjející rychlé uvažování a taktiku.

**Lektor:** Mgr. Jan Munia

**Termín:** pondělí 15:50-16:50 (1. – 5. ročníky)

**Místo konání:** Tělocvična DINO Schools

**Cena:** 3.000 Kč za pololetí

## 104 Fotbal

Fotbal, někdy též kopaná, je kolektivní míčová hra, která je nejpopulárnějším kolektivním sportem na světě. Fotbal hrají dvě družstva po jedenácti hráčích na obdélníkovém hřišti, nejčastěji travnatém. Jejich cílem je dosáhnout více branek (gólů) než soupeř. Branky je dosaženo tehdy, když míč přejde brankovou čáru mezi tyčemi branky. Hraje se hlavně nohama, ale hráči mohou k hraní míčem používat libovolné části těla kromě rukou a paží. Brankář, v blízkosti vlastní branky hraje i rukama. Všichni se protáhnou, posílí a unaví.

**Lektor:** Mgr. Jan Munia

**Termín:** středa, 15:50 - 16:50 (1. – 5. ročníky)

**Místo konání:** Tělocvična DINO Schools

**Cena:** 3.000 Kč za pololetí

## 107 Judo

Sportovní klub Judo Academy vychovává malé judisty již více než 10 let. Mají speciální výukový a motivační program pro děti již od 3 let.

Náplní kroužku je všeobecná pohybová průprava a osvojení si základních pohybových dovedností a základních technik juda. Děti se také během roku seznámí s historií a filosofií juda, základními povely a se sportovní etiketou, která k tomuto sportu neodmyslitelně patří. Malí judisté se učí spolupracovat s kamarády, naslouchat jednoduchým pokynům trenéra, vzájemnému respektu a sebeovládání.

Vše probíhá zábavnou formou, nácvik jednotlivých technik je prokládán hrami.

Pro začátečníky doporučujeme tepláky a tričko s dlouhým rukávem. Pro pokročilé judisty je vhodné kimono, trénink probíhá na boso nebo v protiskluzových ponožkách.

**Lektor:** Radek Dobiáš

**Termín:** čtvrtek 14:15 – 15:00 – judo (školka + 1. a 2. ročník)

15:15 – 16:15 - judo (žáci od 3. ročníku)

**Místo konání:** Tělocvična DINO Schools

**Cena:** 4800 Kč za pololetí

## 109 Jóga s radostí, radost s jógou

Jóga je vhodná pro každého, tedy i pro děti. Není to soutěžní disciplína nýbrž způsob, naučit se vnímat a ovládat své tělo. Živější děti zklidní, zakřiknutým dodá sebevědomí. Dětem formou hry pomůže k lepšímu držení těla, správnému dýchání, posílení i zpevnění těla, vylepší jim koordinaci i soustředění. A protože fyzické a mentální tělo jsou propojené, uvolněním svalů můžeme odbourat i napětí duševní.

Pro malé děti při cvičení využití obrázkových kartiček, míčků, pohádek a dalších pomůcek, cvičení větších dětí se blíží lekcím pro dospělé. Jóga je také výborný doplněk ostatních sportů dívek i chlapců.

Kroužky jógy jsou pro všechny žáky Elementary School i studenty High School.

Cvičící potřebují volné oblečení umožňující pohyb, podložky a pomůcky si půjčí na místě.

**Lektorka:** Soňa Zdráhalová

**Místo:** taneční sály DINO Shools

**Termín:** středa – 14:10 – 15:10 (školka a 2. ročník)

15:10-16:10 (1.,3. a 4. ročník)

16:15 – 17:15 (5. a vyšší ročníky)

**Cena:** 3000 Kč za pololetí

## 111 Tenis

Tenis je velmi elegantní míčová hra, kterou mohou hrát dva nebo čtyři hráči. Ke hře je zapotřebí tenisová raketa, míček, tenisový dvorec a síť. Hráči tenisu mohou být jakéhokoliv věku. Sokol Petrovice již delší dobu trénuje hráče, kteří zaujmají přední místa reprezentačních týmů. Garantem práce tenisové školy Sokol Petrovice je Petr Štěpánek - trenérská licence II (profesionální licence). Sokol Petrovice (SP) nabízí trénink pro 4 člennou skupinu začátečníků s možností se individuálně profilovat. SP je od školy vzdálen cca 200 m, trenéři děti vyzvednou v herně, převedou je na trénink a zase je přivedou zpět do školy.

**Lektor:** Aneta Skokanová- trenérka 1. třídy.

**Termín:** lekce pro 4 členné skupiny (možnost i individuálního tréninku dle dohody)

pondělí 15:15 – 16:15 (3. – 5. ročníky Elementary)

středa 15:15 – 16:15 (1. – 3. ročníky Elementary)

**Místo konání:** Sokol Petrovice

**Cena:** za 1 pololetí 4.500 Kč (1 člen ze skupiny 4 - 6 žáků)

## 113 Sportovní gymnastika

Náplní kroužku budou nejrůznější gymnastická, posilovací a protahovací cvičení, cvičení na náradích, akrobacie, hry a spousta zábavy. Děti se naučí správnému držení těla a základním i speciálním gymnastickým dovednostem.

**Lektor:** Bc. Zuzana Muniová

**Termín:** středa, 14:10 - 15:40 (školka a 2. ročník)

15:40 - 17:10 (3. - 5. ročník)

Tělocvična Dino 17:10 – 17:55 (6. ročník Elementary a výše + High School)

**Místo konání:** Sokol Petrovice

Trenérka bude děti vyzvedávat ve škole a po skončení kroužku děti do školy přiveďte.

**Cena:** 3500 Kč za pololetí

## 121 Basketbal

**Basketbal**, česky též košíková, je kolektivní míčový sport, ve kterém se dva týmy s pěti hráči na hřišti snaží získat co nejvíce bodů vhažením míče do obroučky basketbalového koše a zabránit protihráčům, aby body získali.

**Lektor:** Andrew Phillips

**Termín:** čtvrtek 16:15 - 17:15h (3. – 5. ročníky)

**Místo konání:** Tělocvična DINO Schools

**Cena** 3000 Kč za pololetí

## 301 Šachy

Šachy jsou desková hra pro dva hráče, v dnešní soutěžní podobě zároveň považovaná i za odvětví sportu. Hráči, označovaní jako „bílý“ a „černý“ podle barvy kamenů, kterými hrají, střídavě provádějí tahy, tedy přesuny kamenů po šachovnici. Cílem hry je mat, takové napadení soupeřova krále, které nelze odvrátit. Šachy neobsahují prvek náhody, partii rozhodují schopnosti a znalosti hráčů.

**5 důvodů proč hrát šachy:**

1. Podporuje výkon mozku a zlepšuje paměť.
2. Zvyšuje IQ.
3. Aktivuje obě hemisféry mozku a rozvíjí tvořivost a originalitu.
4. Zlepšuje schopnost řešit problémy.
5. Učí tvořit plány a prognózy.

**Lektor:** Jan Soural

**Termín:** pondělí 15:00 – 16:00 (pro pokročilé)

16:00 – 17:00 (pro začátečníky).

**Místo konání:** učebna ZŠ

**Cena:** 3000 Kč za pololetí

## Umělecké a taneční kroužky

### 201 Sólový zpěv

Zpěv je jedním z nejzákladnějších a nejpřirozenějších projevů člověka. Na rozdíl od jiných hudebních nástrojů má ten úžasný dar, že umí předávat poselství skrze slova. Je to hudba, která člověka posílí, povzbudí i rozveselí. A pokud lidé zpívají spolu, je radost ještě větší. Žáci si osvojují techniky zdravého zpěvu a správného dýchání. Seznámí se s různými hudebními styly od lidových písní přes populární až třeba po klasické či dokonce etnické.

**Lektor:** Barbora Švarcová (Pražská konzervatoř, obor populární zpěv),

Tereza Benešová (Pražská konzervatoř, obor populární zpěv)

**Termín:** vždy v úterý, časy dle individuální dohody

**Místo konání:** učebna ZŠ

**Cena:** jedné vyučovací hodiny Kč 500,- (platba zálohově Kč 7.500,-)

### 203 Klavírní výuka

Kvalitní výuka hry na klavír od začátečníků po pokročilé – základy hry moderními metodickými postupy, rozvoj hudebnosti, hudební tvořivosti a sluchové citlivosti, hra podle not i podle sluchu, doprovody písní podle akordových značek, celostně založený rozvoj klavírní techniky, základy hudební teorie. U pokročilých žáků improvizace a skladby v rámci klavíru s následnými výstupy na koncertech.

Lekce vedou zkušení učitelé s individuálním přístupem.

**Lektoři:** Otto Orany, Dis. – pondělí, úterý, středa, čtvrtek

Mgr. Petr Potoček – čtvrtek, pátek

Pavlo Zaretskyy, Dis. – úterý, čtvrtek, pátek

**Termín:** dle individuální dohody (v přihlášce uveďte pro Vás ideální termín)

**Místo konání:** hudebna

Cena jedné vyučovací hodiny Kč 500,- (platba zálohově Kč 7.500,-)

### 204 Kytara

Kvalitní výuka kytary, klasické i moderní techniky hry v mnoha žánrech hudby, přirozená interpretace, rozvíjení hudebnosti a rytmu, základy teorie.

**Lektor:** Jan Burian, DiS.

**Termín:** pondělí, středa, čtvrtek – dle individuální dohody (v přihlášce uveďte pro Vás ideální termín)

**Místo konání:** učebna

**Cena:** jedné vyučovací hodiny 500 Kč (platba zálohově Kč 7.500,-)

## 206 Kytara

Individuální výuka hry na kytaru pro začátečníky i pokročilé. Na kroužku kytary se naučíš akordický doprovod, hraní melodie a základy hudební teorie. Spolu s lektorem, který tě doprovodí na kytaru, baskytaru či elektronické bicí budeš hrát hudbu, která tě bude bavit.

**Lektor:** Bc. Jakub Sedláček

**Termín:** středa, čtvrtek – dle individuální domluvy

**Místo konání:** učebna

**Cena:** jedné vyučovací hodiny 500 Kč (platba zálohově Kč 7.500,-)

## 206 Junior Drummers – Hra na elektronické bicí



Kroužek pro všechny milovníky hudby. Naučíš se na bicí sadu rytmicky doprovázet své oblíbené písničky. Budeš tvořit muziku spolu se svými spolužáky i lektorem, který tě doprovodí na kytaru nebo klavír. Na elektronických bicích značky Roland si nastavíš svůj oblíbený zvuk a zjistíš, jak hrát Rock, Pop nebo třeba Hip-hop.

Tvoje kariéra bubeníka začíná s Junior Drummers!

Kroužek je vhodný pro všechny věkové skupiny. Výuka probíhá individuálně. V průběhu lekce se žáci věnují hře na nástroj, základům hudební teorie a procvičování hudebních dovedností pomocí výukového programu Melodies.

**Lektor:** Bc. Jakub Sedláček

**Termín:** středa, čtvrtek - dle individuální domluvy

**Místo konání:** učebna

**Cena:** jedné vyučovací hodiny 500 Kč (platba zálohově Kč 7.500,-)

## 208 Keramický ateliér

Cílem výuky je vzbudit v dětech radost a nadšení z tvořivé práce, zvládnout zábavnou formou výtvarné techniky, zvládnout a pochopit keramiku jako vyjadřovací prostředek s arteterapeutickým zaměřením a rozvojem jemné motoriky u dětí. V keramickém ateliéru se děti seznámí se základními technikami a postupy v modelování. Vyrábíme originální ruční nádoby, vyzkoušíme techniku výroby z plátů a vymačkávanou techniku. K dekoraci keramiky používáme různé druhy hlín, engob a barvítek.

**Lektor:** Marcela Brožová

**Termín:** čtvrtek 14:30 – 16,00 (1. - 2. ročník Elementary)

16:00 – 17:30 (3. – 5. ročník Elementary)

**Místo konání:** umělecká dílna

**Cena:** 3.500 Kč za pololetí

## 210 Šikovné ruce

Šikovné ruce je kroužek pro tvořivé děti, které rády propojují estetiku s šikovností svých vlastních rukou. Mini projekty jsou stavěny na zájmu účastníků a techniky přizpůsobovány věku i schopnostem. Dovednosti se pak hodí pro rozvíjení výtvarných talentů, ale také pro praktické využití. Děti si vyzkouší a naučí se běžné i nevšední tvůrčí techniky různých výtvarných oborů (např. pletení, patchwork, výroba stříhů a různé druhy šití, paličkování, batikování, barvy na textil, různé druhy zdobení oděvů – korálky, knoflíky, mašličky; výroba figurek ze šustí, výroba dekorací pro domácnost a jiných drobností).

**Lektor:** Silvie Hradilová

**Termín:** pondělí: 15:10 –16:40 (Předškoláci, 1. – 2. ročníky Elementary)  
středa: 15:10 - 16:40 (3. -5. ročník)

**Místo konání:** umělecká dílna

**Cena:** 3000Kč za pololetí

## 220 Dance mix

Kroužek dance mix nabídne dětem základy mnoha tanců, od baletu, přes step, klasický tanec až po contemporary dance.

S výukou tance se dá začít v jakémkoliv věku. Step jako takový se vyvinul ve Spojených Státech Amerických a stal se populárním téměř po celém světě. Původní název „tap dance“ pochází od klepavého zvuku, který vyluzují malé kousky plechu na botách tanečnicka. Contemporary dance pracuje s pohybem v prostoru i uvnitř těla; uvědomění celého těla a hledání způsobu, jak ho dokonale ovládat. V contemporary dance se děti naučí využívat základy techniky jako floorwork, upside – down nebo improvizace. Dále se děti budou učit všeobecné taneční přípravě formou klasického tance, lidového tance a taneční gymnastiky.

**Lektor:** Lucie Bačkovská

**Termín:** čtvrtek 14:00 – 15:00 (předškoláci)  
15:00 – 16:00 (1. stupeň ES)  
16:00 – 17:00 (2. stupeň ES + malé gymnázium)

**Místo konání:** taneční sál

**Cena:** 3000 Kč za pololetí

## Naučné kroužky

### 304 3D Printing Program

Program tisku na 3D tiskárně se bude zabývat zařízením samotným a jeho softwarem. Žáci se nejdříve naučí tisknout z již vytvořených návrhů a poté se naučí vytvářet vlastní návrhy. Budou se zabývat vytvářením vlastních jednoduchých návrhů, ale i řadou skupinových a individuálních projektů. Schopnost vytváření vlastních návrhů bude dále implementována do využití pro praktická užití, jak ve škole a studiu, tak v běžném životě k výrobě nedostupných chybějících potřebných prvků, mj. i v charitativních oblastech. Program bude veden v angličtině a bude rozdělen přibližně do 3. etap - Stupeň 1 "Úvodní fáze" úvod do technologie, slovní zásoby, 3D tiskárny a jejích součástí; Stupeň 2 "Pochopení software" stahování souborů typu .stl (3D modely) pomocí softwaru 3D Slicer pro převod do formátu gcode (formát souborů pro tiskárny) k vytváření kvalitních výtisků, použití podpory a základní odstraňování problémů; Stupeň 3 "Kreativní fáze" Používání technologie "Fusion 360" v počítačové laboratoři k vytváření návrhů, zaměření na výrobu konečných produktů, dokončovací modely, tvorbu náhradních dílů aj.

**Lektor:** Garrett Schilkey

**Termín:** Středa, 15:00 – 16:30 (4. ročník Elementary a výše + High School)

**Místo konání:** učebna IT

**Cena:** 3500 Kč za pololetí

**Kapacita:** 10 dětí

### 309 Veselá věda

Veselá věda je kroužek plný pokusů a objevování.

Děti si vyzkouší práci s laboratorními pomůckami, odměřování, vážení apod. Vyzkoušejí, jak některé látky reagují s ostatními, například co může vzniknout spojením kyseliny a zásady a k čemu všemu se dá tato reakce využít. Budou pozorovat přírodní jevy a ověřovat si fyzikální zákony. Vše poznávají přes vlastní zkušenost pod dohledem proškoleného lektora.

**Lektor:** Markéta Stojánková

**Termín:** Středa od 15:00h – 16:00h, (1. – 5. ročník)

od 16:05 - 17:05h, (1. – 5. ročník)

**Místo konání:** učebna fyziky

**Cena:** 3000 Kč za pololetí

### 225 Astronomie

O čem je vlastně astronomie? Astronomie jako věda vesmíru, minulost, současnost a budoucnost vesmíru. Lze vidět i do minulosti? Co je to nekonečno? Makrosvět a mikrosvět. Výlet do černé díry. Jsme ve vesmíru sami a náhodou? Co je to vlastně čas? Jak vypadá okolí Země?

Na tyto a další otázky, které Vás budou zajímat, se společně pokusíme odpovědět. Návazně můžeme navštívit hvězdárnu a planetárium.

**Lektor:** Mgr. Zdeněk Krůta

**Termín:** (Tercie, 8. ročník a výše)

**Místo konání:** učebna

**Cena:** 3500 Kč za pololetí



## 228 Dino noviny

Chceš být u něčeho nového?

Baví tě psaní, tvorba a práce s moderní technologií?

Staň se součástí našeho redakčního týmu!

### Můžeš se naučit:

- pracovat v týmu, být zodpovědný za svůj díl práce i za tu společnou
- být samostatný, spolurozhodovat o tom, co v časopise bude (redakce školního časopisu funguje podobně jako skutečná redakce, řídí ji šéfredaktor z řad žáků, členové sami navrhuji obsah)
- psát zprávy a jiné texty
- dělat rozhovory, ankety s lidmi
- upravovat fotky
- pracovat s grafikou
- a jistě spoustu dalšího...

Schůzky celé redakce probíhají každé úterý od 15:00 – 16:30 hodin. Redaktoři mohou psát také z domova. Cílem časopisu je informovat o dění ve škole očima dětí, přinášet rozhovory se zajímavými lidmi, hodnocení knih, filmů, her, typy na volnočasové aktivity, zveřejňovat zajímavé literární práce dětí a samozřejmě prezentovat školu na veřejnosti.

**Lektor :** Mgr. Iva Hejdová

**Termín:** Úterý od 15:00 -16:30h (4. – 6. ročníky)

**Místo konání :** učebna

**Cena:** 3500 za pololetí

---

**Následující aktivity jsou v jednání, ale již finálním, neznáme zatím přesnou cenu a jména lektorů, protože čekáme na jejich vyjádření. Nicméně počítejte, prosím, s přibližnou cenou jako u kroužků ostatních.**

## Mladý záchranář

V tomto kroužku se děti učí jak postupovat ve skutečných situacích, když se ony samy nebo někdo jiný ocitne v ohrožení. Děti se učí pracovat s textem, ve skupinkách plní zadané praktické úkoly a odpovídají na otázky lektora. Využívají reálné záchranářské pomůcky. Připravená témata lekcí vedou k pochopení okolního světa a pravidel, které vedou k bezpečnému soužití ve společnosti, děti se učí nebýt lhostejnými a nemít strach poskytnout potřebnou pomoc.

**Lektor:**

**Termín:** Pondělí, 16:00 – 17:00 (1. – 5. třída)

**Místo konání:** učebna

**Cena:**

## Divadlo a dramatická výchova

Vstupte do tajuplných světů pohádek, kouzel a tajemství a vyzkoušejte, jak se dělá divadlo. Staňte se na chvíli hrdinou jak z pera Julese Verna, krásnou princeznou, zlým drakem nebo stromem ve větru...

Kroužek Divadlo a dramatická výchova vychází z přirozené dětské hry „na něco“ nebo „na někoho“. Metody dramatické výchovy, které v našich kroužcích používáme, dovolí dětem vstoupit a prozkoumat příběh zevnitř, vnímat a prožívat ho všemi smysly, přinášet do vyprávění své podněty a tím ovlivňovat děj.

Součástí náplně tohoto kroužku bude nácvik dýchání, mluvení, smíchu i pláče, zpívání a pohybu v prostoru. Děti se seznámí se základy herecké a loutkoherecké práce (technika řeči, rozbor role, veršů, písní a dialogů).

**Lektor:**

**Termín:** Středa, 15:00 – 16:00

**Místo konání:** učebna

**Cena:**

## Bojové sporty a sebeobrana

V průběhu celého školního roku se děti seznámí s neznámějšími druhy bojových sportů, jako je například karate, mini judo, kickbox a jiné. Naším cílem je naučit i nejmladší děti zautomatizovanou reakci sebeobrany pro případné napadení. Jde o sportovní přípravu a intenzivní přípravu na konkrétní bojová umění. V kroužku dbáme na sportování pro zdraví, zvyšujeme fyzickou kondici, obratnost, psychickou vyrovnanost, sebedůvěru, čestnost a kamarádství. Cílem je zvýšení obratnosti celého těla, schopnosti koordinace pohybů, reakce a ohebnosti.

**Lektor:**

**Termín:** Úterý, 16:00 – 17:00

**Místo konání:** taneční sál

**Cena:**