

Sportovní kroužky



Děti na startu

Čas: středa 15:00 – 16:00

Počet setkání: 28 x 1h

Cena: 1.000,-

Kroužek je určen všem dětem z 1. tříd. Naše škola se stala pilotní školou a partnerem celonárodního projektu Děti na startu, který získal též záštitu náměstkyně primátora města Plzně pro oblast školství paní Bc. Evy Herinkové. Jedná se o kurz všeobecné pohybové přípravy dětí zaměřené na rozvoj základní pohybové motoriky, obratnosti, síly a rychlosti. Hravou formou naučíme děti správně běhat, skákat, házet a chytat a především mít radost z pohybu bez soupeření. Současně kompenzujeme předčasnou specializaci dětí a dokážeme objevit případný talent a doporučit vhodný výběr sportu. Pravidelné lekce budou doplněny zábavnými jednorázovými akcemi.

Každé dítě dostane zdarma tričko, Deníček sportovce a na konci roku Vysvědčení sportovce.



Fitbally

Čas: pondělí 15:00 – 16:30

Počet setkání: 26 x 1,5h

Cena: 1.200,-

Fitball je pohybový kroužek pro dívky z 3. – 9. třídy základní školy. Cvičíme převážně na aerobikovou muziku s velkými míči, které jsou známé pod názvem gymball. Cvičení na velkých míčích je cvičením kondičním, posilovacím, strečinkovým a zároveň i zdravotním. Na kroužku se naučíme jednotlivé pohybové sestavy, které na závěr roku předvedeme na veřejnosti. Pro zpestření chviliek s pohybem využíváme různé sportovní pomůcky, netradiční pomůcky, hry, soutěže, ale i různé relaxační techniky, které vedou k rozvoji koordinace pohybu, prostorové orientace, fyzické kondice a obratnosti, soustředění se a zvládání stresových situací. Ten, kdo má rád pohyb, chce mít z něj radost, hravou a zábavnou formou s námi strávit čas v tělocvičně i mimo ni, je vítán a bude moci okusit něco z mála našich kulinářských pohybových tajů.



Florbal začátečníci

Čas: středa 16:00 – 17:00

Počet setkání: 25 x 1h

Cena: 700,-

Florbal mírně pokročilí

Čas: středa 17:00 – 18:00

Počet setkání: 25 x 1h

Cena: 700,-

Na kroužku budeme společně rozvíjet tento velice mladý a v posledních letech velice populární sport. K dispozici máme mnoho školních prostředků (např. gólmanské vybavení, kužely, více druhů branek, míčky nebo plachty na brány). Cílem nám nebude pouze výsledek, ale především poučení ve florbalovém prostředí a radost z pohybu. Tento kurs vedou aktivní florbaloví hráči a trenéři. Jediné, co si musí členové přinést, je vlastní florbalová hůl.



Jogínci

Čas: úterý 16:00 – 17:00

Počet setkání: 28 x 1h

Cena: 1.000,-

Naučíme se vnímat naše tělo v pohybu od hlavy až k patě. Radost z pohybu budeme poznávat při cvičeních vycházejících z jógy, tai-chi a spirální dynamiky. Vždyť optimální držení těla nám pomáhá nejen zvládat jednostrannou zátěž, která nastává zahájením školní docházky, ale pomůže nám i po celý život. Zdravé životní návyky, které se naučíme v dětství, budeme využívat i v dospělosti.



Jógování

Čas: pondělí 16:00 – 17:00

Počet setkání: 28 x 1h

Cena: 1.000,-

Otevře se nám zcela nový pohled na pohyb a tanec. Radost z pohybu budeme poznávat při cvičeních vycházejících z jógy, vědomého pohybu a spirální dynamiky. Budeme rozvíjet svou tvořivost, smyslové vnímání, osvojíme si umění relaxace.



Minizumba začátečníci a mírně pokročilí

Čas: pondělí 16:00 – 17:00

Počet setkání: 26 x 1h

Cena: 1.000,-

Tento nový kroužek je určen pro všechny neposedné holčičky a kluky. Děti přirozeně rády tancují, zpívají si, vrtí se, poskakují, když zaslechnou hudbu. Jednoduché taneční kroky vážeme do choreografií. Na kroužku vás čekají taneční a pohybové hry, procvičíte vnímání hudby, improvizaci, fyzickou aktivitu, nesmí chybět trocha techniky a správné držení těla. Hry zpestří hodinu, odstraní stud u dětí a umožní jim více se samostatně projevit.

Obruče

Čas: čtvrtek 16:00 – 17:00

Počet setkání: 26 x 1h

Cena: 1.000,-

Věděli jste, že s obručí se dá dělat mnohem více věcí, než jen kroužit kolem pasu? Společně se naučíme základy hoopingu, což je zábavná forma tance a cvičení s obručí. Jednotlivé triky budeme propojovat do choreografií, rozvíjet rytmické cítění, protahovat se i posilovat. Ale především se společně bavíme. S sebou pohodlně přiléhavé oblečení (vhodnější je bavlna, z umělých látek obruče kloužou) a sálovou obuv. Obruče máme speciální hoopingové - lze je zapůjčit, popř. objednat během roku.

Plavání

Čas: pondělí 15:30 – 17:00

Počet setkání: 38 x 1,5h

Cena: 2.800,-

Plavání pro začátečníky probíhá v malém bazénu na Slovanech. Děti se učí základům plavání hravou formou. Výuka probíhá pod vedením zkušených plavčic. Na bazén nás dopraví autobus a po výuce nás přiveze zpět.



Sportovní a míčové hry

Čas: úterý 16:00 – 17:00

Počet setkání: 26 x 1h

Cena: 1.000,-

Kroužek je určen pro všechny chlapce i dívky ze 3. až 8. tříd. Naučíme se práci a dovednosti s míčem, spolupráci v týmu, vyhrávat i přijmout porážku, najdeme nové kamarády. Nejčastěji hrajeme vybíjenou, házenou, košíkovou, přehazovanou, fotbálek, ringo a nově se zaměříme i na jiné sportovní hry a soutěže.



Tančírna začátečníci a mírně pokročilí

Čas: pondělí 15:00 – 16:00

Počet setkání: 26 x 1h

Cena: 1.000,-

Tančírna Siss je taneční kroužek pro radost, spojuje hudbu, nálady a pohyby. Čekají nás pohybové a taneční hry, trocha techniky, správné držení těla a chůze. Využijeme lidové, folkové i dětské písničky, muzikál a disko. Protančíme Afrikou i Orientem, nakoukneme ke kovbojům, indiánům i do iglů.



Taneční skupina Karolína začátečníci

Čas: pondělí 15:00 – 16:00

Počet setkání: 28 x 1h

Cena: 1.000,-

Na kroužku jsou děti prostřednictvím pohybových cvičení, her, příběhů a dalších aktivit vedeny k radosti z tvořivého pohybu při hudbě. Budeme prohlubovat pohybové citění, základní taneční dovednosti, hrát si s rytmikou a dynamikou. Vyzkoušíme si propojení našich nabytých pohybových dovedností v sestavách a choreografiích.



Zumba

Čas: středa 15:00 – 16:00

Počet setkání: 26 x 1h

Cena: 1.000,-

Zumba je taneční fitness program, který vytvořil kolumbijský fitness trenér a choreograf Alberto „Beto“ Perez. Hlavní roli má hudba, hodina je plná latinskoamerických rytmů. Salsa, merengue, reggaeron, calypso, cumbie, cha-cha, mambo, jive i prvky z orientálních a afrických tanců, flamenco, řecká zorba, ale také moderní hudba, třeba i hip hop.... Na zemi se nikdy necvičí, vše včetně závěrečného zklidnění probíhá ve stoje.

