Vydává Dům dětí a mládeže Stod, okres Plzeň-jih, Nádražní 722, Stod, 333 01, tel. 377 901 263

DDM Stod

časopis

DOMEČEK

č.26

květen 2020

„Volný čas do života zapadá."

Připoj se!

PŘEDSTAVUJEME VÁM NAŠE KROUŽKY

SLOVO NA ÚVOD

Jsme rádi, že byl DDM Stod Českou školní inspekcí vyhodnocen jako inspirativní školské zařízení. Náš Dům dětí je specifický v několika směrech. Svým přístupem k dětem, k rodičům, kvalitou své práce a rozvojem všech oblastí naší činnosti. Je specifický i podporou města Stod. Město Stod přispívá na provoz DDM nemalou finanční částkou, proto se částky za jednotlivé kroužky pohybují v příznivých finančních relacích oproti jiným zařízením. Platba, kterou zájemci platí za kroužek, je jen nepatrnou částí všech nákladů. V letošním školním roce jsme nabídli 60 kroužků a navštěvuje je celkem 912 účastníků, z toho 729 dětí.

Další naší činností, o které mnoho rodičů neví, je pořádání školních sportovních soutěží v dopoledních hodinách. Jedná se o okresní a krajská kola základních a středních škol v nejméně dvaceti sportech. Tyto soutěže pořádáme v různých městech Plzeňského kraje. Těchto soutěží se zúčastnilo 2500 dětí.

Dopoledne patří v DDM i výchovně vzdělávacím programům pro základní a mateřské školy. Velmi oblíbené jsou keramická dopoledne, ukázkové sportovní hodiny, školní florbalová liga.

Tyto činnosti zahrnují náročnou přípravu, administraci i následné vyúčtování.

Neméně důležitou službou, kterou poskytujeme rodičům, je doprovod dětí na kroužky z místní základní školy – družiny, na kroužky DDM Stod. Rodiče si děti vyzvedávají až po absolvování kroužku v DDM. Naše kroužky pro školní děti začínají ve 14.00 hodin a probíhají do 20.00 hodin. Dále provozujeme pro všechny děti otevřené kluby DDM již od 12.30 do 18.00 hodin. Kluby mohou navštěvovat děti od první třídy ZŠ, které jsou účastníky našich kroužků.

26. vydání, vychází v nákladu 400 kusů MK ČRE 20379 mddmstod@volny.cz

Soboty a neděle jsou v DDM věnovány převážně závodní sportovní činnosti. Naše družstva jsou přihlášena do ligových soutěží. Tato ligová kola se hrají o víkendech v různých městech Plzeňského kraje. Víkendy patří také pořádání akcí pro veřejnost jako je dětský maškarní ples, dětské dny, keramická dopoledne, výlety s kroužky DDM a nejrůznější sportovní tréninky.

Zájmová činnost v DDM Stod je rozdělena do několika oblastí.

sportovní

výuková

kreativní

spontánní

Všechny tyto oblasti mohou navštěvovat zájemci z řad dětí i dospělých. Každá lekce/kroužek je určena pro určitou věkovou kategorii a určitý počet účastníků. Zájemcům o činnost doporučíme kroužek nejen dle věku, ale i dle jejich schopností, pokročilosti. V našem rozvrhu najdete kroužky rozdělené po dnech, časech, platbách i jména vedoucích, kteří kroužky vedou. Aktuální rozvrh najdete na našem webu www.ddmstod.eu, vždy od konce srpna.

<u>Sportovní kroužky</u> obsahují navazující tréninky několikrát v týdnu. Zájemci jsou rozděleni na tréninku dle věku a výkonnosti. Při výběru sportovní aktivity, prosím, počítejte s tréninky několikrát v týdnu. Pro nejmenší je vhodné zařadit základy gymnastiky, kompenzační cvičení, sportovní hry, jógu, judo. V DDM se sportovní přípravou zabýváme již od jednoho roku dítěte. Společně s rodičem mohou děti cvičit v mateřském centru. Od 3 let a s nástupem do MŠ mohou děti pokračovat se cvičením ve sportovní hale, opět za přítomnosti rodiče. Od 1. třídy se mohou děti zapisovat do nejrůznějších sportovních kroužků. Kroužky všeobecné sportovní přípravy navazují na kroužky cvičení s rodiči a jsou zároveň přípravkou pro atletické tréninky. Jednotlivé věkové kategorie na sebe navazují a děti se tak nenásilnou formou učí přijímat správné tréninkové a pohybové návyky již od nejútlejšího věku. Pravidelný pohyb je důležitý. Je proto nutné, aby děti aktivně sportovaly nejméně 3 hodiny týdně. Naši zkušení lektoři vám s výběrem kroužků poradí a v případě vašeho zájmu doporučí navazující další či kompenzační cvičení pro vaše dítě. Kapacita kroužků je ovlivněna místem.
V kroužcích které probíhají ve sportovní hale, je kapacita větší. U kroužků, které probíhají v budově DDM je kapacita omezena cca 15 účastníky. Během tréninku musí mít děti sportovní oblečení a hlavně správnou sportovní obuv, lahev s pitím – doporučujeme vodu.

Kreativní a výuková činnost je také omezena kapacitou našeho zařízení. Do kroužků nabíráme do max. 15 dětí/skupina. Děti jsou rozděleny dle věku, pokročilosti. Dítě je možné zařadit se sourozencem pouze pokud to bude v našich možnostech. K činnosti děti potřebují přezůvky, které si mohou nechávat v DDM. Ostatní pomůcky, které budou děti na kroužku potřebovat, jim sdělí vedoucí na prvních lekcích. /pracovní oblečení, penál a jiné./

Spontánní činnost – kluby DDM. Kluby si můžete představit, jako školní družinu, kde děti čekají před kroužkem či po něm, než si je vyzvednou rodiče, případně než jede autobus, vlak. Děti mohou do klubu přijít kdykoli, nejen ve dnech kdy mají nějaký kroužek. V klubech je vždy pedagogický dozor. Děti se při příchodu do DDM nahlásí a při odchodu odhlásí. V klubech mají děti možnost používat veškeré vybavení, jako jsou hry, sportovní náčiní, počítačové konzole, knihy. Děti mohou využít i horolezeckou stěnu, prolézačky, stolní fotbal, stolní hokej a mnoho jiného. Každý den je pro děti připravena soutěž, které se mohou zúčastnit. Za její splnění dostávají body a soutěží v celoroční soutěži Klubař o pěkné ceny.

Vyhlášení soutěže klubař za rok 2019/2020

1.Místo – Jaroslava Müllerová (80 bodů)

2.Místo – Nicol Laura Tomanová (77 bodů)

3.Místo – Tomáš Kireš (74 bodů)

Celkové pořadí najdete na www.ddmstod.eu

DDM Stod

DDM Stod

Zápisy na nový školní rok 2020/2021 proběhnou na konci srpna a začátkem září 2020. Nabídka na nový školní rok bude zveřejněna koncem srpna. Termíny upřesníme.

Při přihlášení na kroužky potřebujete:

1/ Na každý kroužek jednu vyplněnou přihlášku

2/ Přihlášku do klubu - jedna - vyplněná

3/ Souhlas se zpracování osobních údajů stačí jeden - vyplněný

4/ Na veškeré sportovní kroužky potvrzení zdravotní způsobilosti.
Pokud dítě sportovat začíná, je nutné mít vyšetření od sportovního lékaře. Další rok potvrdí dětský lékař. U kontaktních sportů musí mít děti vždy potvrzení od sportovního lékaře.

5/ Platbu za kroužek v hotovosti v DDM

6/ Prosíme o informaci, zda budeme vodit děti na kroužky z družiny – v září upřesnit do jaké družiny dítě chodí

Veškeré tyto dokumenty pro školní rok 2020/2021 si můžete stáhnout z našich stránek od konce srpna- sekce ke stažení, nebo je dostanete v DDM. Při zápisech odevzdáte přihlášky, platby za kroužky,souhlas se zpracováním údajů. Bez potvrzení zdravotní způsobilosti nemohou děti navštěvovat sportovní kroužky DDM.

AIKIDO

Počet dětí na hodině	10
Vhodné pro zájemce	Od 8 do 15 let

Aikido pro děti je zábava, všestranný fyzický pohyb i výchova. Aikido je japonské bojové umění. Je založeno na myšlence neagresivity, asertivity, rozvíjí cvičícího jedince po fyzické i psychické stránce tak, aby se jedinec stal vyrovnanou osobností, platnou pro ochranu a udržení všech dobrých ctností společnosti všech lidí. Název je složen ze tří japonských znaků:

合 – ai – harmonie, rovnováha, střed

気 – ki – energie, záměr, mysl,

道 – dó – cesta.

Technika aikido, rámec výuky bojových umění (etiketa, etika a vzájemný respekt) a pestrá paleta her u dětí rozvíjí držení těla, pohybové dovednosti ale i sebeovládání, rozhodnost, přímost, odvahu a hlavně schopnost navázat přirozený kontakt s ostatními a řešit konflikty bez násilí. Na začátku každé hodiny - rozdýchání, aby se nám lépe cvičilo. Poté následuje nácvik pádu a pár cviku z gymnastiky. Zlepšíme své pohybové možnosti, zpevníme některé svaly, naučíme se ubránit nebo alespoň zmírnit útok protivníka.

ANGLIČTINA

Počet dětí na hodině	10
Vhodné pro zájemce	OD 8 DO 15 LET

Mluvit, tvořit, poslouchat a bavit se, to je hlavním tématem angličtiny pro školáky. Tento kroužek je určen pro děti prvního stupně, ale i pro ty, kteří se chtějí zdokonalit v jazyce od rodilého mluvčího. Formou her, tvořivosti a s využitím různých aktivit si děti vybudují a rozšíří zásobník běžných slovíček a anglických frází, které využijí ve škole i na dovolené. V kurzech angličtina pro děti a mládež věříme v rozmanitost a osobní kontakt. Hrajeme si, používáme počítače, interaktivní tabuli, video a hry. Používáme učebnice specifické dle věku a znalostí klademe důraz na komunikaci, testujeme čtení, psaní, poslech a mluvení.

ATLETIKA

Počet dětí na hodině	15
Vhodné pro zájemce	OD 6 DO 15 LET

Děti mohou své pohyby usměrňovat a pravidelně sportovat už od nejmladšího věku. Atletika je pro ně díky své rozmanitosti vhodným sportem. Vždyť běhání, skákání a házení je pro děti přirozené a baví je. Základem hodin je pestrost cvičení zaměřených na rozvoj všestranných pohybových dovedností a schopností. Jedním ze základních východisek sportovní přípravy dětí je herní princip, v atletice jsou to tzv. herní hrátky. Cílem kroužku je rozvoj kondičních schopností, koordinace, síla, pohyblivost, rychlost a vytrvalost.

Atletika je rozdělena do několika věkových kategorií a vychází z všeobecného sportovního základu.

CVIČENÍČKO

Počet dětí na hodině (MC v DDM)	15 + rodiče
Počet dětí na hodině (Cvičení v hale)	25 + rodiče

Mateřské centrum, cvičení rodičů a dětí

Vedeme děti ke správnému pohybu

Toto centrum je určeno pro předškolní děti od jednoho roku, za přítomnosti rodičů. Hodiny mají určité schéma, které vychází z ročního plánu zařízení. Jednotlivé výukové plány všech věkových skupin na sebe navazují a děti tak přecházejí z jedné věkové skupiny do skupiny následující. Zabýváme se především základním zlepšením pohybových dovedností, naučení správných návyků a samostatnosti. Každé cvičení je přizpůsobeno vývojovému stupni, věku a schopnostem dítěte. Učíme rodiče, aby si uvědomovali důležitost vedení svých dětí ke sportu, aby jim vytvářeli od malička pozitivní vztah k pohybu. Pohyb se tak stane pravidelnou součást života, díky které děti získají základní pohybové dovednosti a gymnastickou průpravu. Tato průprava je nutná pro schopnost stabilizovat a koordinovat pohyby s optimálním svalovým napětím.

Navazující schéma sportovních aktivit v DDM
Mateřské centrum 1-2 roky – 2 – 3 roky – cvičení rodičů a dětí v hale (3—6 let)- sportovní přípravka – gymnastika – kompenzace – sportovní hry – následná specializace – florbal, volejbal, stolní tenis, judo a spoustu dalších.

FIMO

Počet dětí na hodině	15
Vhodné pro zájemce	OD 6 DO 12 LET

FIMO je polymerová modelovací hmota konzistencí podobná plastelíně. Po krátkém hnětení se stává měkkou, poddajnou a lehko tvarovatelnou. Je vhodná na výrobu šperků či dekorací. FIMO je zcela zdravotně nezávadné a tvoří z něj malé děti i světoví výtvarníci. Jednotlivé barvy se snadno míchají a nepotřebujete žádné rozsáhlé pomůcky, důležitá je chuť a vaše fantazie. S hmotou můžete pracovat ihned po vybalení a hotový výrobek se upeče v elektrické troubě. Pořád doma něco děláš? Máš velkou fantazii a ruce nenecháš v klidu? Spoustu dobrých nápadů a chuť vyrábět? Tak to je pro tebe FIMO ideální. Jde o kreativní kroužek, který podporuje fantazii a tvořivost. Vyrábíme v něm nejen originální šperky, ale i spoustu různých dekorací a miniatur. Je několik technik, se kterými se dá pracovat. Jednou z nejoblíbenějších technik je výroba válečků, další jednoduchou technikou je takzvané mramorování. Dvě nebo více barev se hnětou dohromady a pak se z nich tvarují třeba korálky. Pro začátečníky se hodí i spirálky nebo proužky, kdy se pláty různých barev stočí nebo vrství na sebe. Po vypálení je hmota již zatvrdlá, ale je možné ji do určité míry stále upravovat. Dá se přelakovat, zbrousit nebo třeba do korálku vyvrtat dírku. Dále se k vypáleným kouskům přidávají komponenty, korálky se mohou navléci, zkrátka ve tvorbě šperků a dalších drobností se meze nekladou. Radost výrobků budou mít jak děti, tak i dospělí. FIMO je kreativní a univerzální materiál, jehož použití nezná hranice a své místo má i v oblasti umění a šperkového designu.

26. vydání, vychází v nákladu 400 kusů MK ČRE 20379 mddmstod@volny.cz

FLORBAL

Počet dětí na hodině	25
Vhodné pro zájemce	Od 6 do 15 let DOSPĚLÍ

Florbal je vzrušující týmový sport založený na rychlosti, technické zdatnosti, disciplíně a bystré mysli. Po celém světě florbal rekreačně hraje několik milionů lidí, mužů i žen, oficiální soutěže pak několik stovek tisíc. Mezi četné přínosy patří zlepšování koordinace, obratnosti a síly, ale také rozvoj týmové spolupráce, sebevědomí a života v kolektivu. Všechny tyto dovednosti jsou velmi důležité i v jiných oblastech života. Nejlepší cestou jak začít s florbalem, je vyhledat nejbližší florbalový oddíl a začít trénovat pod dohledem speciálně vyškolených trenérů, kteří se specializují na florbal, a proto porozumí veškerým potřebám malého florbalisty. Největší výhodou je samozřejmě pravidelný start v ligových soutěžích. Florbal má ve Stodě velkou tradici. Naše družstva hrají nejvyšší ligové soutěže.

V tělocvičnách se během týdne vystřídá deset tréninkových skupin od přípravky po dospělé zájemce. Během tréninků se dětem věnuje několik trenérů. Koncepce tréninků navazuje na dlouhodobý plán inspirovaný švédským systémem. Rozvíjíme dítě po všech stránkách, klademe důraz na rozvoj všech hráčských dovedností bez důrazu na výsledek utkání /v nejmladších kategoriích/.
Naši nejlepší hráči se pravidelně zúčastňují krajských a celorepublikových výběrů florbalu, zúčastňují se mezinárodních turnajů. Naší snahou je ukázat trenérům i hráčům nové tréninkové metody a posunout kvalitu trenérů v oddíle díky pravidelným školením v této oblasti.

GYMNASTIKA

Počet dětí na hodině	20
Vhodné pro zájemce	Od 6 do 15 let

Proč chodit na gymnastiku zrovna k nám do DDM ve Stodě? To je jednoduché—skvělé vybavení, skvělý kolektiv gymnastek i trenérek. V DDM se věnujeme gymnastice už několik let a v posledních třech letech jsme se do toho dali se vší vervou. Nakoupili jsme nové vybavení, jak na sportovní gymnastiku, tak i na moderní gymnastiku. Pro veliký zájem máme gymnastik hned několik a jsou rozděleny do kategorií dle věku. Od nejmenších prvňáčků, kteří teprve začínají, přes starší zkušenější děvčata a nakonec na nejstarší slečny od páté do deváté třídy. Ale do svých řad přibíráme samozřejmě i kluky, nebojte se přijít mezi nás. Gymnastika je základem pro všechny sporty.

Ke gymnastice neodmyslitelně patří i pohybové skladby, které se svou sestavou každoročně sklízejí úspěch na soutěžích, nejen v našem kraji. Takže pokud jste šikovní, máte rádi pohyb a tanec, tak neváhejte a přidejte se k nám. Trenérky se na vás moc těší a budou vždy dělat vše proto, abyste na trénink i z něj chodili s úsměvem.

26. vydání, vychází v nákladu 400 kusů MK ČRE 20379 mddmstod@volny.cz

IN - LINE BRUSLE

Počet dětí na hodině	12
Vhodné pro zájemce	Od 6 do 15 let

Bruslení je obrovská zábava a je mnohem zábavnější, když se to na nich umí. Pro naučení inline bruslení je ideální dětský věk. Zároveň se děti ve skupince vzájemně podporují a hecují. Výuka probíhá zábavnou formou, aby se děti co nejvíce zlepšily a bavily se.
Děti se naučí správnou techniku jízdy kolečkového bruslení (od základů po pokročilou jízdu) a efektivního brzdění, správné a bezpečné chování na kolečkových bruslích a to zábavnou formou her, soutěží a obratnostních cvičení. Kroužek probíhá celoročně. Na podzim a na jaře pokud je hezké počasí bruslíme v parku u DDM, jinak bruslíme v sokolovně. Na kroužek mohou doprovodit děti i rodiče a bruslit s dětmi společně.

DDM Stod

JUDO

Počet dětí na hodině	12
Vhodné pro zájemce	Od 6 do 15 let

Trénink probíhá pro nováčky 1x týdně 1 hodinu a pro pokročilé 2x týdně 1,5 hodiny.
Každý trénink začínáme rozběháním (nejčastěji hry), rozcvičíme se, pokračujeme gymnastickými prvky (kotoul, hvězdy apod.) a pády. Nacvičujeme různé techniky - chvaty a držení, mezitím to prokládáme posilováním. Důležitou součástí tréninku je i randori neboli cvičný zápas. Trénink končíme krátkým protažením.

Zásady juda
- zdvořilost - respektovat druhé
- odvaha - poctivé jednání
- upřímnost - říct to, co si člověk myslí
- čest - dodržet dané slovo
- skromnost - nevynášet sebe do nebes
- respekt - bez něho není důvěry
- sebeovládání - udržet svůj hněv na uzdě
- přátelství - nejčistší z lidských citů

Nováčci se učí zpočátku různými hrami obratnosti, rychlosti, koordinaci. Základem je se naučit správně padat. Postupně přecházíme na učení boje v postoji - chvaty a boje na zemi - držení, škrcení, páčení. Děti si po naučení základních technik a slovíček z japonštiny (protože judo pochází z Japonska) svoje získané zkušenosti ověřují u zkoušek na pásek neboli KYU/ DAN.
S pokročilými judisty jezdíme i na závody, někdy i po celé České republice.

26. vydání, vychází v nákladu 400 kusů MK ČRE 20379 mddmstod@volny.cz

JÓGA

Počet osob na hodině	**20**
Vhodné pro zájemce	**DOSPĚLÍ**

Počet osob na hodině	**15**
Vhodné pro zájemce	**OD 4 DO 11 LET**

Jóga je moderní, jóga je in. Někoho to přitahuje a někoho to naopak odradí… Každý máme jiné potřeby, jiné touhy, jiná těla a jiné myšlenky. Každý z nás je jedinečný, a tak je to správně. Tuto jedinečnost sami v sobě můžeme nalézt, uvědomit si a prohloubit právě i na lekcích jógy.
Existuje spoustu stylů jógy a vyznat se v nich je zpočátku složité. Ona však ve své podstatě jóga je jen jedna jediná. I stejný styl jógy u jiného lektora bude vždy jiný. I každý lektor je jedinečný, stejně jako Vy. Proto nehloubejte, a pokud Vás jóga láká, raději vyražte a zkoušejte. Až naleznete ten svůj styl a lektora, zcela jistě to poznáte.
Pokud si představujete, že jóga je jen cvičení, budete u nás v DDM určitě překvapeni. Jóga je totiž v první řadě o dechu, koncentraci na sebe a uvolnění. Teprve pak můžeme přistoupit ke cvičení, které se mnohdy zdá na první pohled jednoduché, avšak většinou ho ihned druhý den na svém těle cítíte a za krátkou dobu poznáte i jeho benefity. Celou lekci si užijete v příjemném teple, prostředí provoněném éterickými oleji a za zvuků relaxační hudby a zpívaných manter.
Každý si najde svou variantu, kterou zvládne a zároveň je dostatečně náročná. Žádné soutěžení, žádný tlak okolí, nýbrž porozumění a příjemná a přátelská atmosféra na lekcích… Pouze respektování a přijetí svého vlastního těla Vám pomůže posunout se dál.

1/ Hatha jóga
Lekce jemnějšího stylu jógy pro začátečníky a mírně pokročilé..
2/ Power jóga
Lekce dynamičtějšího stylu jógy pro začátečníky a mírně pokročilé, kde se více zapotíme a zpevníme svá těla.
3/ Dětská jóga 1
Práce s tělem a dechem zábavnou a hravou formou. Dětská jóga prohlubuje poznání vlastního těla a učí uvědomovat si jeho jednotlivé části. Rozvoj soustředění, rozvoj fantazie a učí úctě k sobě samému, ale i k okolí.

JUMPING PRO DOSPĚLÉ

Počet osob na hodině	**15**
Vhodné pro zájemce	**OD 13 LET**

Jumping patří co do počtu spálených kalorií během jedné cvičební lekce k těm nejúčinnějším. Samozřejmě záleží na intenzitě cvičení, v průměru však spálíte až 1 500 kcal za hodinu. To je téměř dvojnásobek než například během lekce zumby a až o třetinu více než při H.E.A.T. Zatímco kalorie z těla mizí, endorfiny se v něm díky intenzitě tréninku a jeho zábavné formě, hromadně vyplavují. Trampolíny mimo jiné unesou až přes sto kilo váhy, proto jsou ideální také pro lidi s nadváhou. Během tréninku se zapojují kromě základních svalů také hluboké vnitřní svaly v oblasti „core" (středu těla) i svaly kolem páteře, což je nesmírně důležité pro celkovou kondici a držení těla. Základem je kombinace rychlých a pomalých skoků, dynamických sprintů a silových prvků, z čehož se stává perfektní kardio trénink. Jumping posiluje komplexně svaly celého těla a s přispěním rychlého a účinného pálení kalorií, je tak vhodný nejen pro všechny, kteří chtějí najít účinný způsob na snížení váhy, ale také pro ty, kteří se chtějí udržovat nebo si zlepšit fyzickou kondici.
Výhody Jumpingu: komplexní posílení svalů celého těla, posílení hlubokých vnitřních svalů, vysoký výdej a rychlé spalování tuků, příznivý vliv na kardiovaskulární systém, zvyšuje kapacitu plic a celkovou vytrvalost, vhodné cvičení i pro rekonvalescenci po poranění nebo v případě kloubních problémů, příznivě ovlivňuje kondici svalů pánevního dna.

JUMPING PRO DĚTI

Počet osob na hodině	15
Vhodné pro zájemce	OD 6 DO 13 LET

Bezpečné cvičení na trampolínách za hudebního doprovodu je pro děti velmi zábavná a efektivní forma pohybové aktivity. Období dětského věku a dospívání je nejdůležitější oblastí sportovního života jedince z hlediska budoucí fyzické a psychické kondice. Dítě si vytváří správné postoje, návyky a názory na pohybovou aktivitu v životě. Je to zábavné cvičení s důrazem na hravost a přirozenost pohybu. Skupinové cvičení na trampolínách zprostředkuje dětem sportovní aktivitu, která rozvine jejich pohybové návyky, obratnost, koordinaci, prostorové myšlení i soutěživost. Aktivní komunikace instruktora s dětmi podpoří komunikaci v kolektivu a smysl pro disciplínu. Smích, zábava a především rozvoj sportu v dětském věku je podle nás nedílnou součástí života. Lekce Jumpingu prokládáme i cvičením s balančními a motorickými pomůckami, míči, švihadly. Každá lekce je zakončená protažením.

KERAMIKA

Počet osob na hodině	18
Vhodné pro zájemce	OD 6 DO 15 LET

V DDM Stod pracuje keramická dílna již 25 let. Schází se v ní při keramické tvorbě děti i dospělí. Děti jsou děleni do menších pracovních skupin, dle jejich schopností. Práce s keramickou hlínou u dětí podporuje rozvoj jemné motoriky. Nenásilnou formou se učí trpělivosti, klidu a soustředěnosti na práci, rozvíjí se jejich fantazie a kreativita. Práce s keramickou hlínou je formou aktivního odpočinku i pro dospělé. Má kladné terapeutické výsledky i příznivý vliv na psychiku a odreagování se. V kroužku keramiky pro děti se návštěvníci seznámí s různými technikami modelování s keramickou hlínou, s používáním keramických glazur, s engobami. Učíme se zpracovávat typy keramických hlín. Z keramických technik si děti v kroužku vyzkouší jak modelování z volné ruky, tak točení na hrnčířském kruhu. Naučí se různé techniky zdobení umělecké keramiky.
Budou vytvářet keramické hrníčky, sošky a reliéfy.
Naše keramická dílna nabízí tři moderní hrnčířské kruhy, dvě vypalovací pece. Vše doplňuje množství ručního nářadí, včetně glazur a engob, malých i velkých forem a řady různých tvořítek.

SOBOTNÍ KERAMIKA

Počet osob na hodině	15
Vhodné pro zájemce	DOSPĚLÍ

Sobotní kurzy jsou určeny pouze pro dospělé zájemce. Ať už máte s keramikou zkušenost nebo se s ní chcete seznámit, neváhejte, čeká vás nejen tvorba zajímavých věcí ale i příjemné popovídání u kávy nebo čaje se stejně smýšlejícími lidmi. Náplní kurzu je modelovaná keramika, tvoření na kruhu, hrnečky, talíře, kachle na zeď, dekorování různými technikami, ale i tvorba dle vašich podnětů.

26. vydání, vychází v nákladu 400 kusů MK ČRE 20379 mddmstod@volny.cz

KREATIVNÍ KLUB

Počet osob na hodině	15
Vhodné pro zájemce	OD 6 DO 13 LET

Kroužek je zaměřený na tvoření a kreativitu. Děti si vyzkouší mnoho technik, práci s různým materiálem. V rámci kreativní hodiny je našim cílem dětem předávat dovednosti, které jim nenásilnou hravou formou pomáhají rozvíjet svou fantazii, tvořivost, vnímání barev, tvarů, poznávat materiály. Jestli si chcete vyzkoušet netradiční výtvarné techniky, je kreativní klub právě pro vás. Origami, decoupage, enkaustika, to vše na vás na hodinách čeká.

KRUHOVÝ TRÉNINK

Počet osob na hodině	15
Vhodné pro zájemce	DOSPĚLÍ

Kruhový trénink je vhodný pro všechny příznivce sportu, kteří se nebojí zapotit a vydat ze sebe to nejlepší. Cviky jsou uspořádány do kruhu a zaměřené vždy na určitou svalovou skupinu. Nejčastější interval aktivita/ odpočinek je 30/15. Na tyto tréninky můžou chodit jak statní sportovci, tak i začátečníci, jelikož si každý sám určuje počet opakování. Trenérka hlídá správné provedení, správné dýchání a samozřejmě časový interval. Na konci tréninku vždy probíhá strečink a relaxace. Takže pokud chceš posílit celé tělo a zredukovat tělesnu hmotnost je ten pravý čas se připojit.

LEGO KLUB

Počet osob na hodině	15
Vhodné pro zájemce	OD 6 LET

Velmi oblíbený kroužek pro všechny děti se zájmem o lego kostičky. Lego systém je zaměřen na rozvoj kreativity, tvořivosti a fantazie. Lego kroužek se zaměřuje na kreativitu dětí a nechává dětem prostor pro jejich vlastní realizaci. Děti mohou stavět dle návodů, mohou spolupracovat s kamarády a rozvíjet tak komunikační schopnosti. Několik tisíc kostiček, podložky, 3D desky, návody, panáčci to vše je připraveno pro děti, které tuto stavebnici milují. V průběhu školního roku pořádáme i velmi oblíbené hodiny s rodiči a výstavy postavených modelů.

26. vydání, vychází v nákladu 400 kusů MK ČRE 20379 mddmstod@volny.cz

MINECRAFT

Počet osob na hodině	13
Vhodné pro zájemce	OD 7 LET

Minihry, soutěže, triky a zajímavosti. To je Minecraft v DDM. Pokud si chcete vyzkoušet něco nového, nebo se podělit o svoje zkušenosti s kamarády a tím oživit svou hru přidejte se k nám. Minecraft je počítačová hra odehrávající se ve virtuálním světě, kde má hráč neomezenou svobodu pohybu a činnosti. Minecraft je vhodný jak pro menší tak pro starší děti, protože si v něm každé najde výzvy přiměřené svému věku. Minecraft svět se skládá z kostek, které můžete příslušným nástrojem rozbíjet a znovu umisťovat na jiné místo. Krom těchto kostek se ve hře vyskytují zvířata, rostliny a velké množství rozličných surovin a předmětů. Díky tomu máte téměř neomezené možnosti v budování čehokoliv, co vás napadne, od budov, farem, dolů až po složitější automatické mechanismy. Skvělá hra, která rozvíjí kreativitu, fantazii a celkově děti někam posouvá.

DDM Stod DDM Stod

PILATES

Počet osob na hodině	25
Vhodné pro zájemce	DOSPĚLÍ

Metoda pilates, je cvičební systém, který zlepšuje funkci svalové kontroly, flexibilitu těla, sílu a dýchání. Cvičení Pilates je zaměřené na posílení svalů celého těla, zejména hlubokých břišních a zádových svalů a svalů pánevního dna. Tím, že metoda klade důraz na zpevnění hlubokých břišních svalů jako opory pro páteř, je páteř méně namáhána. Veškerý pohyb zde vychází ze stabilního středu - tzv. Powerhouse (centrum síly) do všech periferních částí těla. Tento přístup ke cvičení je mimořádně efektivní, ale zároveň náročný na detaily a procítění pohybu. Tělo se postupně zpevňuje a získává novou stabilitu, záda se narovnávají a nový způsob dýchání zabezpečuje více kyslíku v plicích. Aktivizují se hluboké břišní svaly, které se nedají cvičit běžnými technikami, a buduje se pevné ploché břicho. Mění se rozložení podkožního tuku, klesá nadváha. Změna je na první pohled patrná z držení těla, chůze a estetiky pohybu. Důraz je kladen na postupný rozvoj uvědomování si tělesného pohybu a pro metodu je charakteristická přesnost provedení jednotlivých pohybů každého cviku. Proto mohou mít mnohdy i nepatrné pohyby výrazně prospěšný účinek. Po bližším seznámení s metodou se ukáže, že tento systém je tak účinný právě díky koncentraci na každý pohyb.

V našich lekcích se s metodou seznámíte a pod vedením lektora se naučíte základní principy cvičení. Naše lekce jsou pro všechny zájemce začátečníky i pokročilé. Při lekcích používáme balanční podložky, overbaly, gymbaly, pěnové válce, kruhy na pilates.

26. vydání, vychází v nákladu 400 kusů MK ČRE 20379 mddmstod@volny.cz

POČÍTAČOVÝ KLUB - APLIKACE

Počet osob na hodině	13
Vhodné pro zájemce	OD 6 LET

Děti se seznámí s komponenty počítače, naučí se ovládat operační systém Windows, používat textové a tabulkové editory, vytvářet prezentace a www stránky. Také mohou poznat: jak pracovat s internetem, obsluhovat tiskárnu, scanner, zacházet s počítačovou sítí internet, tvořit WWW stránky. Rozšiřují si znalosti při práci s textovými, grafickými a tabulkovými editory, tvoří animace a hudební soubory. Zabývají se také stavbou počítače a jeho jednotlivými částmi, instalací, zálohou a konfigurací klíčových programů.

Nejenže se společně s kamarády naučí mnohým novým věcem, zároveň si zahrají hry a zabrousí na internet. Také si procvičí postřeh, paměť a logické myšlení. Leckdy se dostanou na takovou úroveň znalostí, že „trumfnou" i v práci s PC již relativně zběhlé rodiče. Nashromážděné znalosti a zkušenosti se jim pak možná budou hodit o několik let později, když budou hledat zaměstnání.

STOLNÍ TENIS

Počet osob na hodině	10
Vhodné pro zájemce	OD 6 LET

Obecně se stolním tenisem začínají děti mezi 6-8 rokem věku, ovšem předpokládáme již určitou předchozí všeobecnou sportovní aktivitu dítěte. Tréninky nejmenších dětí jsou vedeny hravou formou, jednotlivé aktivity se mění v krátkých časových intervalech, aby děti udržely pozornost. U nejmenších dětí se snažíme o fixaci správných návyků. Trénink starších dětí je již veden s důrazem na správné naučení jednotlivých úderů, herní kombinace, nácvik podání a příjmu a fyzickou přípravu. Nejlepší děti se účastní turnajů ve svých věkových kategoriích.

STŘELBA ZE VZDUCHOVKY

Počet osob na hodině	10
Vhodné pro zájemce	OD 8 LET

Střelecký kroužek je vhodný pro všechny děti. Naučí se nejen bezpečně zacházet se zbraněmi a střílet ale také soustředění, trpělivosti a zdravé soutěživosti. Vytvořili jsme výborné podmínky pro výcvik dětí a mládeže ve střelbě ze vzduchových zbraní v prostorách DDM Stod. Při střelbě používáme i laserovou vzduchovku, pořádáme mnoho soutěží a turnajů. Navštěvujeme spřátelené střelecké oddíly a aktivně se zapojujeme do celoroční střelecké soutěže. Střelecký kroužek mohou navštěvovat děti od 8 let. Pokud je dítě mladší, je nutná rodičova asistence.

26. vydání, vychází v nákladu 400 kusů MK ČRE 20379 mddmstod@volny.cz

TV STOD

Počet osob na hodině	15
Vhodné pro zájemce	OD 10 LET

TV Stod je mediální kroužek, na kterém se žáci učí různé formy veřejného vystupování. Připravují se na moderování před kamerou, v televizi či v rádiu, a zaměřují se i na online svět, včetně velmi oblíbeného youtuberingu. Mimo jiné pak seznamuje děti s improvizací a přirozeností projevu a klade důraz na originalitu a jedinečnost osobnosti. "Kroužek vede Michal Křížek, moderátor Hitráda FM Plus a hlasatel FC Viktoria Plzeň."

VAŘENÍ

Počet osob na hodině	10
Vhodné pro zájemce	OD 6 LET

Děti zvládnou v kuchyni skoro totéž, co dospělí, a to především pokud k tomu mají správné vedení a vhodný návod. Děti baví seznamovat se s obyčejnými surovinami, základními technikami, dospěláckými jídly, protože i ty nejzákladnější věci jsou pro ně stále ještě nové. Zajímá je, jak uvařit jednoduchou polévku, jak udělat vaječnou omeletu nebo pomazánku na chleba, jak upéct kamarádům muffiny.

Děti touží po tom, aby se vyrovnaly dospělým a leckdy i dospěláky překvapily. Děti chtějí vařit normální jídlo, ne dětinské jídlo. Během kurzu děti společně vaří pod vedením našeho lektora. Co by to bylo za kurz vaření pro děti bez pořádného řádění v kuchyni, smíchu a upatlaných zástěr? Na našich kurzech se z dětí stanou na chvíli malí šéfkuchaři, naučí se spoustu nového a zažijí plno legrace. Plná bříška pro ně budou příjemným bonusem a vy se vůbec nemusíte strachovat, kdo tu spoušť v kuchyni potom uklidí, o všechno se postaráme společně s dětmi.

VOLEJBAL

Počet osob na hodině	15
Vhodné pro zájemce	OD 8 LET

PROČ HRÁT VOLEJBAL?

1. Volejbal je radost a zábava.
2. Volejbal můžeš hrát celý rok (zima – v hale, v létě beachvolejbal).
3. Týmový sport. Jeden prohraje – všichni prohrajeme. Jeden vyhraje – všichni vyhrajeme.
4. Při volejbale se nezraníš (vědecky dokázáno – minimum zranění).
5. Nepotřebuješ drahé vybavení – boty, míč a hra může začít.
6. Volejbalové hřiště je všude. Řekni nám jedno místo, kde nemůžeš hrát volejbal?
7. Přátelství. Je příjemné být se svými kamarády a udělat si nové přátele.
8. Když začneš hrát volejbal, nebudeš moci přestat… volejbal se stane tvojí vášní!
9. Je to celoživotní sport – tvoje volejbalová kariéra může trvat 50 let
10. Dívky i chlapci společně na hřišti.

26. vydání, vychází v nákladu 400 kusů MK ČRE 20379 mddmstod@volny.cz

VŠEOBECNÁ SPORTOVNÍ PŘÍPRAVA

Počet osob na hodině	20
Vhodné pro zájemce	OD 6 LET

Zde vaše dítě získá kladný vztah ke sportu a k pohybu jako takovému a zároveň získá všestranný pohybový základ pro jakýkoliv sport. Obsahem každé tréninkové jednotky jsou běhy a skoky různých forem, základy gymnastické průpravy a úpolová cvičení zaměřená na rozvoj koordinace, obratnosti a flexibility. Rozvíjíme základní pohybové dovednosti. Rozvíjíme rychlost, sílu, vytrvalost, obratnost, koordinaci a flexibilitu díky širokému použití her. Učíme odpovídající a správné techniky běhání, skákání, házení a chytání. Do tréninku je zařazeno cvičení se širokou škálou cvičebních pomůcek a náčiní jako jsou různé druhy míčů a míčků, švihadel a překážek. Dále různé typy stabilizačních podložek pro zdokonalení dětské koordinace, rovnováhy a orientace v prostoru. Vše je vedeno odlehčenou a zábavnou formou, tak aby děti cvičení vnímaly jako hru a snáze si tak vytvořily pozitivní vztah ke sportu. Používáme jasnou terminologii přizpůsobenou dětem. Rozvíjíme podvědomí o mnoha sportech a podporujte celoživotní lásku ke sportu a tělesné aktivitě. Do tréninku zahrnujeme posilovací cvičení s využitím vlastní tělesné váhy dítěte. Všechny aktivity zakládáme na zábavě. Seznamujeme děti s jednoduchými soutěžními pravidly a sportovní etikou. Klíčem k tomu být dobrým sportovcem je nejen trénovat, ale umět se i pořádně protáhnout. Kompenzační cvičení je nedílnou součásti všech našich sportovních hodin.

ZÁLESÁK

Počet osob na hodině	15
Vhodné pro zájemce	OD 6 LET

Orientace v mapách (využití GPS, webové mapy, buzola, kompas), jak se orientovat v nepřehledných městech pomocí techniky i bez ní

- balení batohu, torny, výlety
- poznávání fauny a flóry
- chození do přírody, přežití v divočině (jednotlivé zeměpisné pásy), jak v poušti, tak na polárním pólu
- šifry, šifry ve výpočetní technice, morseova abeceda
- uzlování, KPZ, nauka první pomoci (klíště, popálení, uštknutí, krvácení, zlomeniny atd.), jak bojovat proti plynu, kouři, omamným látkám, chemikáliím
- ruční výroba ozdobných předmětů - amerických indiánů, co se nachází v zálesáckých srubech
- výroba indiánských stanů, korálky, náramky

Příroda, ekologie ale i základy první pomoci. To vše a mnoho dalšího na vás čeká na kroužku zálesák. Tak pokud jste rádi na čerstvém vzduchu, nezapomeňte se přihlásit.

Sleduj nás ONLINE!

www.facebook.com/ddmstod
www.instagram.com/ddmstod
www.youtube.com/tvstod