

**PŘEDMĚT TĚLESNÁ VÝCHOVA A SPORT 2019/2020**

Zimní semestr (pro splnění zápočtu nutné získat 10 bodů)

**Tělocvična – kruhový a kondiční trénink, sebeobrana**

* výuka v prostorách školy, učebna č. 12
* výuka bude koncipována pro max. 7 studentů + vyučující (J. Pekara)
* účast na jednom tréninku = 2 body
* termíny:  
  listopad 2019 – 25. 11. (11:00 – 12:00)  
  prosinec 2019 – 2. 12. (11:00 – 12:00), 11. 12. (11:00 – 12:00)  
  leden 2020 – 6. 1.; 13. 1. (vždy 11:00 – 12:00)

**Plavání – plavecký stadion Podolí**

* termíny:  
  listopad 2019 – 26. 11. (15:00 – 16:00)  
  prosinec 2019 – 18. 12. (9:00 – 10:00)  
  leden 2020 – 8. 1. (9:00 – 10:00)
* účast na hodině plavání = 3 body
* místo: Plavecký stadion Podolí, vstup dle platného ceníku
* se sebou: plavky, ručník
* počet účastníků neomezen

**Seekayaky (dlouhé stabilní kajaky) a pádlování pod pražskými mosty v okolí Vyšehradu**

* termíny:  
  listopad: 20. 11. (10:00 – 12:00)  
  prosinec 2019 – 3. 12. (15:00 – 17:00); 16. 12. (10:00 – 12:00)  
  leden 2020 – 15. 1. (10:00 – 12:00)
* účast na jednom pádlování = 4 body
* se sebou: věci jako na běhání (kalhoty, bunda, rukavice, ručník), 250 Kč poplatek za půjčení vybavení
* sraz (malá Chuchle – bude upřesněno), max. počet účastníků 11 (!!)



**PŘEDMĚT TĚLESNÁ VÝCHOVA A SPORT 2019/2020**

Zimní semestr (pro splnění zápočtu nutné získat 10 bodů)

**Komplexní kurz prevence násilí a sebeochrany**

* termín: 22. – 24. 11. 2019
* místo konání: Penzion Union, Harrachov
* účast na kurzu: 10 bodů
* cena kurzu: 3800 Kč
* přihlásit nutné do 10. 10. 2019

**!!! Přihlašování či dotazy prosím kdykoliv na email: pekara@vszdrav.cz !!!**

**Do předmětu emailu piště prosím předmět aktivity (např. trénink, plavání, pádlování, kurz)**