



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)