

**PŘEDMĚT TĚLESNÁ VÝCHOVA A SPORT 2020/2021**

Zimní semestr (pro splnění zápočtu nutné získat 10 bodů distančně)

**Plavání**

* termíny: dle vašeho výběru – zasíláte mailem potvrzení o zaplacení vstupenky
* účast na hodině plavání = 2 body
* se sebou: plavky, ručník

**Běh**

* termíny: dle vašeho výběru – zasíláte mailem potvrzení o uběhnuté vzdálenosti
* běh 5 km = 1 bod, běh 10 km = 2 body
* místo: dle vašich možností

**Kolo**

* termíny: dle vašeho výběru – zasíláte mailem potvrzení o uběhnuté vzdálenosti
* 15 km = 1 bod, 30 km = 2 body, atd.
* místo: dle vašich možností

**Fitness**

* termíny: dle vašeho výběru – zasíláte mailem potvrzení o zaplacení vstupenky
* účast na hodině fitness = 2 body
* místo: dle vašeho výběru

**Lyžování a výuka záchrany na horách (dle situace s COVID 19)**

* kurz pro jedince, kteří ovládají alespoň základy lyžování
* výuka je koncipována s Horskou službou ČR
* termín: 18. – 22. 1. 2021, účast na kurzu 10 bodů
* cena: 3000 Kč (ubytování, kurz s Horskou službou ČR)

**!!! Dotazy prosím kdykoliv na email: pekara@vszdrav.cz !!!**

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