



KURZ ZHZZP

ZDRAVOTNÍ TĚLESNÉ VÝCHOVY, HER A POBYTU V PŘÍRODĚ, ZDRAVÉHO ZPŮSOBU ŽIVOTA A PÉČE O ZDRAVÍ

**URČENÝ PRO STUDENTY TERCÍÍ A KVART A PRO STUDENTY SE SPORTOVNÍM OMEZENÍM,
NEDOSTATKEM MOŽNOSTÍ SPORTOVAT, NADVÁHOU A OSLABENÍM A,B**

Kurz je koncipován v souladu s RVP a ŠVP jmenovitě kapitolou 5.8 „Člověk a zdraví“, podkapitola 5.8.1 „Výchova ke zdraví.“ (viz [www:vuppraha.cz](http://www.vuppraha.cz))

CÍL: rozvoj plaveckých dovedností, zdravotní TV, turistika a pobyt v přírodě

PROGRAM: plavecký výcvik, zdravotní TV, turistika, jóga, hry v přírodě

PROSTŘEDÍ: Přimda/ Srní/ Soběšice u Sušice

TYP AKTIVIT: plavání, zdravotní cvičení, turistika

INSTRUKTOŘI /UČITELÉ: učitelé TV

CÍLOVÁ SKUPINA: studenti tercií, kvart
studenti s oslabením podpůrně pohybového systému (A)
studenti s oslabením vnitřních orgánů (B)

ČASOVÉ BLOKY PROGRAMU: plavání, zdravotní cvičení, turistika, hry v přírodě,
besedy/přednášky

POMŮCKY: plavací destičky, SM gummy, karimatky, overbally

DÉLKA KURZU: pondělí – pátek

DOBA KONÁNÍ: říjen/listopad

CENOVÁ KALKULACE: ubytování s plnou penzí 400,- Kč/osoba na den
cena zahrnuje stravování 5x denně, pronájem sportovišť
pronájem plavecký bazén 25/h/osoba
doprava Přimda cca 500,- Kč na osobu
v rozmezí 2500 – 3000,- Kč

PLAVECKÝ VÝCVIK

Plavecký bazén 25m s vodními atrakcemi. Bazén se třemi dráhami o délce 25m. Záliv pro neplavce, vodní hřib, vířivka, protiproud, tobogan, skluzavka.

Parametra bazénu:

Velikost : 25m

Hloubka:1,4 – 1,8m



TURISTIKA

Turistické výlety do okolí, které skýtá uvedené možnosti. Délka výletů bude uzpůsobena věku účastníků, jejich fyzickým schopnostem a rovněž počasí.



Hrad Přimda

Zřícenina hradu Přimda stojí na vrcholu skalnatého hřebene nad stejnojmenným městečkem.

Zřícenina Sv. Apoleny

Zřícenina kostela sv. Apoleny se nachází kousek od obce Málkov při silnici vedoucí z Přimdy.

Zámeček Diana

V centru tachovské části Kolowratových lesů, obklopen anglickým parkem, se nachází lovecký zámeček.

Rozhledna Milře

rozhledna, která nabízí jedinečný výhled na krásy okolí.

Přimdská Naučná Stezka

Okruh nabízí 12 tematických zastávek přibližujících historii města Přimdy a historii starého šlechtického rodu Kolowrat-Krakovských, který je s regionem úzce propojen. Při cestě malebnou krajinou, pod zříceninou hradu Přimda, se lze dozvědět zajímavé informace o zdejších kostele, hradu i kapli v podhradí, přírodních rezervacích Přimda a Mílov. Přimdská naučná stezka začíná a končí u kostela Sv. Jiří na náměstí v Přimdě

Kolowratova Naučná Stezka

Kolowratova naučná stezka byla zřízena v roce 2007 a prochází územím Kolowratových lesů. Celá trasa měří 20 km a je na ní celkem 18 tematických zastavení. Tématem jednotlivých zastavení jsou historické, přírodní a kulturní zajímavosti oblasti. Dalším zajímavými místy na naučné stezce je přírodní rezervace Jezírka u Rozvadova, Dianská rota, přírodní rezervace Diana a zámek Diana, Pila, kostel sv. Kateřiny atd.



ZDRAVOTNÍ TĚLESNÁ VÝCHOVA

Sm systém - aktivním cvičení se speciálním elastickým lanem na posílení zádového svalstva

Jóga – nácvik základních pozic

Zdravotní TV - protažení a posílení celého pohybového aparátu

Cvičení s overbally a na gymnastických míčích

UBYTOVÁNÍ

Šestilůžkové pokoje , kdy není nutná plná obsazenost pokoje. Sociální zařízení na patře. .

