

Sportovní kurz Gymnázia Klatovy pro studenty kvart a tercií



KURZ SPORTŮ, HER A POBYTU V PŘÍRODĚ, ZDRAVÉHO ZPŮSOBU ŽIVOTA A PÉČE O ZDRAVÍ

Kurz je koncipován v souladu s RVP a ŠVP jmenovitě kapitolou 5.8 „Člověk a zdraví“, podkapitola 5.8.1 „Výchova ke zdraví.“ Hlavním cílem kurzu je přiblížit žákům základní zásady zdravého a aktivního životního stylu a seznámit je s teoretickými i praktickými poznatky v oblasti zdravotní tělesné výchovy a zdravé výživy.

VOLITELNÉ AKTIVITY

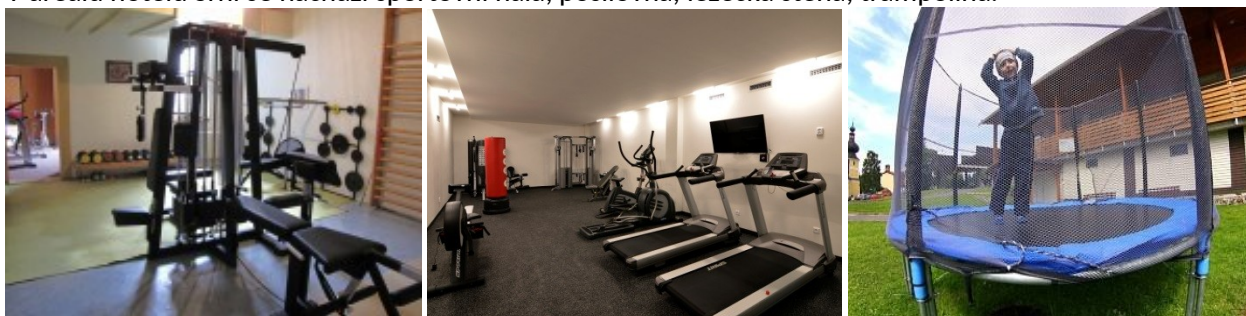
Plavecký výcvik

Plavecký bazén o délce 25m, vířivka, teplota vody se pohybuje mezi 25-26 stupni celsia.



Kondiční cvičení

V areálu hotelu Srní se nachází sportovní hala, posilovna, lezecká stěna, trampolína.



Sportovní hry

Areál má vlastní tréninkové fotbalové hřiště, tenisový kurt a volejbalové hřiště.



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



Turistika

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



NÁVŠTĚVNICKÉ CENTRUM SRNÍ - Výběh s vlky má rozlohu 3 ha a uprostřed něj vede dlouhá lávka, která je vyvýšená 3 – 4 m nad terénem. Vede zde i naučná stezka, která je přibližně 2 km dlouhá.



POVYDŘÍ – Naučná stezka podél jedné z nejkrásnějších šumavských řek, Turnerova chata a Klostermannův most, Hauswaldská kaple, Vchynicko – Tetovský kanál, Tříjezerní slať.

Ubytování

Hotel Srní – 2-4 lůžkové pokoje s vlastní koupelnou se sprchou nebo vanou, WC, SAT-TV.

