**Výuka TV v období do 31. 10. 2020**

Povinná výuka v rámci TV I, TV II i TV volitelné je v tomto období zrušena. Nicméně katedra TV pořádá sportovní aktivity s dobrovolnou účastí pro ty zájemce, kteří si chtějí zasportovat, udržet kondici a duševní zdraví v této zvláštní době. Bojujme aktivně proti covidu tím, že budeme dělat něco pro své zdraví! Je prokázáno, že méně náchylní k nakažení jsou fyzicky zdatní a sportující jedinci. Pojďme si kompenzovat informační masáž a stresovou zátěž aktivním pohybem a odreagováním se. Veškeré sportovní aktivity respektují aktuální epidemiologická opatření, která se mohou v čase měnit. Proto, prosím, bedlivě sledujte informace na webu katedry TV a v e-mailech. Při účasti na sportovních aktivitách žádáme studenty o dodržování epidemických opatření. Sportujme s rozumem!

Účast na těchto dobrovolných aktivitách budeme vnímat rovnocenně jako účast na běžných hodinách TV a bude Vám přičtena k dobru při bilancování zápočtových požadavků v hodinách TV až se výuka rozeběhne. Z těchto důvodů si budeme poznamenávat účast.

Většinu hodin se budeme snažit přesunout ven, mimo vnitřní prostory. I v případě sportovních aktivit, které se zpravidla konají vevnitř.

**Předmět: Tělesná výchova I**

Zařazení na rozvrhové lístky v SISu v tuto chvíli nehraje žádnou roli. Můžete si vybrat jakoukoliv nabízenou sportovní aktivitu v nabízený den a čas. Podle odezvy a účasti mohou být hodiny následně upraveny (informace budou uvedeny zde).

Všechny hodiny jsou prozatím nabízeny ve Sportovním centru UK v Hostivaři, Bruslařská 10, Praha 10. Hodiny kanoistiky zatím nejsou možné z důvodu odkalování zátoky v Podolí.

Pokud chcete účast v nabízených sportovních aktivitách zohlednit v docházce TV I, nahlaste v hodinách asistentům jméno, obor a číslo skupiny, do které jste byli v rámci TV I zařazeni.

**Úterý:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Sportovní hry****(softbal, frisbee, fotbal..)** | **8.30 – 10.00** | **fotbalové hřiště** |
| **Kondice** | **8.30 – 9.30** | **venkovní posilovna/sály A1, A2/posilovna** |
| **Plavání** | **8:30 – 9:15** | **Bazén SCUK** |

**Pátek:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Sportovní hry****(softbal, frisbee, fotbal..)** | **12.30 – 14.00** | **fotbalové hřiště** |
| **Kondice** | **12.30 - 13.30** | **Sál A1, A2, posilovna, venkovní posilovna** |
| **Plavání** | **12.30 – 13.15** | **Bazén SCUK** |
| **Zdravotní cvičení** | **12.30 – 13.30** | **Úpolový sál/venkovní varianta** |

Ke každému sportovišti jsou přiděleny konkrétní šatny. Popisky by měly být uvedeny na dveřích.

Kdo nechce riskovat bloudění útrobami sportovního centra, přijde 10 minut před začátkem před hlavní budovu, tam si Vás asistenti vyzvednou.

Nezapomeňte na patřičné oblečení a obuv, plavky.

**Předmět Tělesná výchova II + TV volitelná**

O nabídce a variantách sportovních aktivit informuje konkrétní vyučující na základě zápisu na rozvrhový lístek. Při komunikaci vychází z e-mailových adres, které jsou uvedeny v SIS! Doporučujeme využívat mailové adresy pod doménou @natur.cuni.cz, které Vám byly přiděleny při zápisu do studia.

**Nabídka sportovních aktivit může být doplňována čas od času o jednorázové akce.**

**Účast na sportovních aktivitách je ryze dobrovolnou záležitostí a na vlastní odpovědnost!**