

## Outdoor mix

Tato skupina je určena pro všestranné outdooristy, kteří by rádi zápočet z tělesné výchovy získali za kombinaci různých aktivit, nebo za aktivitu, pro kterou není vypsána samostatná skupina, například běžecké lyžování či vodní aktivity, ...

Uznatelné kombinace, trvání a délky etap jsou u této skupiny více na dohodě s vyučujícím (především Zdeněk Zítka), proto s ním prosím své plány plnění zápočtu prokonzultujte.

Základní teorii k jednotlivým sportům hledejte zde ve studijních materiálech pod sporty ostatních seminárních skupin, předpokladem tohoto distančního předmětu je však to, že jste s danou aktivitou už seznámeni a předmět Vám pouze nabízí možnost získání kreditu a motivaci k tomu, abyste v tomto podivném období pohybem pečovali fyzickou i psychickou kondici.

## Outdoor mix (English)

This group is intended for versatile outdoorists who would like to receive a credit from physical education for a combination of different activities, or for an activity for which there is no separate seminar group, such as cross-country skiing, water activities, ...

Possible combinations, durations and lengths of stages for this group depend on agreement with the teacher (especially Kateřina Kolářová), so please consult your plans for getting a credit.

Look for the basic theory of individual sports here in the study materials under the sports of other seminar groups. But the prerequisite for this distance course is that you are already familiar with the activity. The course only offers you the opportunity to get a credit and motivation to take care of your physical and mental condition by doing sports, especially in this strange period.