**Sporty v přírodě**  
Vyučující: Martina Hrbková

V tomto odborném semináři se zaměříme na outdoorové sporty a aktivity, které podporují zdravý životní styl, týmovou spolupráci a schopnost překonávat vlastní limity. Během školního roku se naučíte základy outdoorových aktivit, jako je turistika, orientační běh, lezení, vodní sporty a základní přežití v přírodě. Program je rozdělen na teoretickou část, která se bude věnovat bezpečnosti, plánování a technikám, a praktickou část, kde si vše vyzkoušíte v terénu. Některé bloky spojíme do delších výprav, abychom mohli aktivity prožít intenzivněji. Součástí bude i několikadenní kurz.

Seminář je vhodný pro všechny studenty se zájmem o přírodu, sport a aktivní životní styl. Není potřeba mít předchozí zkušenosti – důležitá je chuť učit se a zkoušet nové věci!

Seminář bude probíhat pravděpodobně v pátek odpoledne. Je potřeba počítat s finančními nároky jako je např. vstup na lezeckou stěnu, půjčovné vybavení, startovné na závodech, zajištění kurzu.