

# Průvodce: Tělesná výchova (1. LF UK)

Hlavním významem tělesné výchovy je, abyste si jako budoucí lékaři uvědomili, že sport je základem zdravého životního stylu. Jelikož pohyb pacientům budete doporučovat, je vhodné jít příkladem, a tedy abyste se i sami pravidelně hýbali. Proto vás bude tělocvik na medicíně povinně provázet první dva roky a následně máte možnost chodit na něj jako na volitelný předmět.

Tělesná výchova probíhá v jednotlivých **blocích** – Hry I (volejbal, florbal), Hry II (basketbal, fotbal, softbal), Plavání a Posilovna/Aerobik. V druhém ročníku si můžete vybrat konkrétní sport z pestré nabídky. Daný sport se zapisuje na začátku 2. ročníku na ÚTV.

Na každém bloku můžete mít **jednu absenci**, celkově tedy zpravidla dvě na semestr. Dá se to i různě nahrazovat s jinými kruhy, ale jelikož to studenti dělají čím dál častěji, nejsou z toho vyučující příliš nadšení. Proto se doporučuje docházet na hodiny pravidelně, případně si nahrazení předem domluvit.

Výuka probíhá ve Sportovním centru UK na **Hostivaři**, je potřeba tedy dojíždět. Pouze posilovna je na ÚTV.

## Hostivař

Sportovní Centrum UK (<http://www.cuni.cz/UK-672.html>), Praha 10, Bruslařská 10 ([http://maps.google.cz/maps?f=q&source=s\\_q&hl=cs&geoc](http://maps.google.cz/maps?f=q&source=s_q&hl=cs&geoc)

ode=&q=Brusla%C5%99sk%C3%A1+10&sl=49.930008,15.369873&sspn=6.507813,16.907959&brcurrent=5,0,0&ie=UTF8&hq=&hnear=Brusla%C5%99sk%C3%A1+1132%2F10,+102+00+Praha+10-Hostiva%C5%99&ll=50.05262,14.547637&spn=0.006517,0.013518&z=16&iwloc=r2)

**Spojení:** Metro A Skalka nebo metro C Háje, dále autobus č. 125 (ze Skalky) nebo č. 183 (z Háje) do stanice **Gercenova** a kolem prodejny Albert přímo k areálu SCUK.

Hry I, Plavání a Aerobik probíhají v hlavní budově SCUK, jsou zde i šatny. Hry II jsou však v Nafukovací víceúčelové hale, která se nachází na druhé straně fotbalového hřiště. Chodí se tam horní branou areálu SCUK a šatny mají v tenisovém klubu vedle haly.

## Zápočet

Zápočet dostanete vždy na konci semestru a k jeho získání je potřeba **docházka** a splněný **plavecký test**. Na konci bloku z plavání se plave 100 m na čas, kluci mají limit 2:30, holky 2:45 **jedním** plaveckým stylem. Test je možno opakovat. Je to sice podmínkou k zápočtu, ale ve skutečnosti pokud test nezaplavete, zápočet stejně dostanete. Nemůžete si však v zimním semestru 2. ročníku vybrat sport sami – musíte absolvovat plavání.

V případě, že děláte nějaký sport na reprezentační úrovni, informujte se na ÚTV o možnosti odpuštění tělesné výchovy.

## Kreditové ohodnocení

První semestr je ohodnocen ziskem zápočtu a 0 kredity, za druhý získá student po udělení zápočtu 1 kredit.

## Verdikt

Zabírá čas, ale odreagujete se od učení a uděláte něco dobrého pro sebe.

## Odkazy

- Ústav tělesné výchovy (<http://utv.lf1.cuni.cz/>)

### Tělesná výchova 1, 2

B00366

<b>Garant</b>	PaedDr. Josef Marchoň ( <a href="https://is.cuni.cz/studium/predmety/index.php?do=ucit&amp;kod=03523">https://is.cuni.cz/studium/predmety/index.php?do=ucit&amp;kod=03523</a> )
<b>Kredity</b>	1
<b>Web</b>	Ústav tělesné výchovy ( <a href="http://utv.lf1.cuni.cz/">http://utv.lf1.cuni.cz/</a> )
<b>SIS</b>	informace v SISu ( <a href="http://is.cuni.cz/studium/predmety/index.php?do=predmet&amp;kod=B00366">http://is.cuni.cz/studium/predmety/index.php?do=predmet&amp;kod=B00366</a> )
<b>Počet hodin</b>	60/rok
<b>Absence</b>	2/semestr
<b>Způsob ukončení</b>	zápočet za docházku a plavecký test