WYCHOWANIE FIZYCZNE – DZIEŃ SPORTU 9.06 – 16.06

Z okazji Dnia Sportu zapraszam do wyzwania, które jest skierowane nie tylko do uczniów ale również do rodziców i nauczycieli ☺ … Wyzwanie pt. „Aktywny tydzień sportu- wspólnie po zdrowie”

1. Czas trwania : 9- 16.06.2020
2. Rodzaj aktywności – NIE SUMA KILOMETRÓW NA CAŁY DZIEŃ!

* Bieg, marsz, spacer
* Nordic Walking
* Jazda na rowerze
* Rolki, hulajnoga
* Gry zespołowe

1. Potrzebne przybory:

* Strój sportowy
* Wygodne buty
* Woda do picia
* Telefon z dowolną aplikacją np. Endomondo
* Dobry humor

1. Zasady wyzwania:

W okresie od 9-16.06.20 wyznacz sobie aktywność, którą będziesz zapisywać za pomocą aplikacji w telefonie bądź w zegarku sportowym. Możecie wybierać taką trasę, której linia będzie przypominała literę z wyrażenia DZIEŃ SPORTU – to nie jest obowiązek.

Każdego dnia możesz zaplanować inną trasę i inny rodzaj aktywności ruchowej.

Zaproś do wyzwania rodziców i rodzeństwo, im więcej osób tym lepiej

Pamiętajcie o wszystkich zasadach BHP oraz przepisach ruchu drogowego ☺

1. Chwalimy się wyzwaniem:

W czasie pokonywania trasy zrób jedno zdjęcie ciekawego elementu krajobrazu (drzewo, budynek, ogólny widok itp.) - NIEOBOWIĄZKOWO

Zrób zrzut ekranu/ zdjęcie pokonanej trasy , która może być w kształcie litery w aplikacji np. Endomondo lub Runastic bądź innej – **podstawa kwalifikacji w wyzwaniu**

Może uda się nam, z pośród nadesłanych liter, złożyć całe wyrażenie DZIEŃ SPORTU

\* Aplikacja Endomondo w wersji podstawowej jest bezpłatna, może być sposobem do planowania i zapisywania codziennej aktywności ruchowej

1. Cele wyzwania:

* Zachęcanie do rekreacyjnych form aktywności fizycznej;
* Wykorzystanie nowoczesnych technologii do monitorowania swojej aktywności fizycznej;
* Aktywne spędzenie czasu wolnego
* Przestrzeganie zasad bezpieczeństwa( ruchu drogowego) podczas aktywności
* Przestrzeganie zasad ,,fair play’’

1. W wyzwaniu mogą wziąć udział uczniowie, rodzice oraz nauczyciele.
2. W każdej klasie, należącej do odpowiedniej kategorii musi wziąć udział min 10 osób np. kl. I- 10 osób
3. Kategorie konkursu:

* 1 kat – klasy I-III
* 2 kat – klasy V – VIII
* 3 kat – rodzice i nauczyciele

**WAŻNE:** W każdej wyżej wymienionej kategorii liczą się kilometry zrobione podczas wybranej przez siebie dyscypliny. Do klasyfikacji liczymy łączną ilość kilometrów każdej aktywności. **Uczestnicy w każdej z kategorii liczą i przesyłają osobno kilometry(kroki) pokonane na nogach lub na rowerze na koniec wyzwania tj. do 17.06.2020 do godziny 15.00.**

1. Każdy uczestnik klasyfikowany jest w swojej kategorii. W dniu 17. 06.2020 po zebraniu wszystkich wyników, z każdej klasy wyłonimy 10 najwyższych wyników i zostaną one zsumowane co pozwoli wyłonić najbardziej aktywna klasę ☺ i ta klasa zdobędzie I miejsce.

W 3 kategorii natomiast klasyfikacja będzie odbywać się indywidualnie – rodzic bądź nauczyciel, który pokona najwięcej kilometrów zdobędzie I miejsce.

1. Zasady klasyfikacji – tabelka ułatwi Wam zadanie

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| dzień | Rodzaj aktywności fizycznej | Ilość pokonanych km | Załącznik (zrzut ekranu z aplikacji pomocniczej lub zdjęcie z ekranu z zegarka czy opaski sportowej) |  |
| 9.06 |  |  |  |  |
| 10.06 |  |  |  |  |
| 11.06 |  |  |  |  |
| 12.06 |  |  |  |  |
| 13.06 |  |  |  |  |
| 14.06 |  |  |  |  |
| 15.06 |  |  |  |  |
| 16.06 |  |  |  |  |
| 13.06 |  |  |  |  |
| Suma km w trakcie trwania wyzwania |  |  |  |  |

Na adres [wychowanie.fizyczne.sz@onet.pl](mailto:wychowanie.fizyczne.sz@onet.pl) wysyłacie załączniki z każdego dnia + sumę km w trakcie trwania wyzwania z podpisem : klasa ……. Nr z dziennika …..

Np. dla uczniów :

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| klasa | Nr z dziennika | Suma km w trakcie trwania wyzwania | Załączniki w formie zdjęci |
| IV | 15 | 26 km |  |

Bądź : załączniki z każdego dnia + sumę km w trakcie trwania wyzwania z podpisem : rodzic ucznia z nr z dziennika albo nauczyciel – przedmiot, którego uczy

Np. dla rodziców i nauczycieli:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Rodzic | Nauczyciel | Suma km w trakcie trwania wyzwania | Załączniki w formie zdjęci |
| - | Wychowania fizycznego | 15km |  |
| Rodzic ucznia kl. IV z nr 10 w dzienniku | - | 35km |  |

**JEŻELI BĘDZIE BRAKOWAĆ KTÓREGOŚ Z ELEMENTÓW KLASYFIKACJI –DANA OSBA NIE BĘDZIE ZKLASYFIKOWANA !**

1. Nagrody: wszystkie klasy biorące udział w wyzwaniu otrzymają pamiątkowe dyplomy a klasy, które zajmą pierwsze miejsca dodatkowe nagrody niespodzianki ☺ . Rodzic lub nauczyciel, który zdobędzie pierwsze miejsce otrzyma nagrodę niespodziankę.

**Powodzenia ☺**

Pozdrawiam p. Marta

PS. ZGŁASZAM PEŁNĄ GOTOWOŚĆ DO PODJĘCIA WYZWANIA