

Nogi w ruch!

Przed naszymi uczniami sportowe wyzwanie na czas ferii zimowych (16.01-29.01.2023 r.).

Zadaniem uczniów jest pokonanie w sumie jak najdłuższego dystansu w określonym czasie i udokumentowanie tego. Minimalny dystans do pokonania to 100 km dla klas 6-8 oraz 70 km dla klas 4-5 pokonany w dowolnej liczbie aktywności opartych na bieganiu, jeżdżeniu na rowerze czy spacerowaniu.

Uczniowie w dowolnym momencie wykonują jedną z wyżej wymienionych aktywności zapisując jej przebieg za pomocą dowolnej aplikacji mierzącej kroki lub pokonany dystans. Jako dowód realizacji wykonują zrzut ekranu lub robią zdjęcie ukazujące pokonany dystans (w przypadku aplikacji takich jak: Strava, MapMyRun, Sportu Tracker) lub ilości kroków (z aplikacji Krokomierz). Pokonany dystans jest sumowany, a w przypadku kroków przeliczany na kilometry.

Wyniki uznane przez nauczycieli wychowania fizycznego za nierealne do wykonania np.: pokonanie przez kilka dni z rzędu po 40 km nie będą zliczane do ogólnego wyniku danego zawodnika.

Celem wyzwania jest:

- aktywizacja uczniów,
- poprawa zdrowia fizycznego i psychicznego uczniów poprzez aktywność na świeżym powietrzu,
- przeciwdziałanie otyłości i wadom postawy,
- popularyzacja biegania, jazdy na rowerze i spacerów jako najprostszej formy aktywności.

Powodzenia!