

REGULAMIN PROJEKTU SPORTOWEGO „W 30 DNI DO ZDROWIA”



§1

USTALENIA WSTĘPNE

1. Organizatorem Projektu Sportowego „W 30 DNI DO ZDROWIA”- zwanego dalej Projektem jest Szkoła Podstawowa nr 1 w Jaworze.
2. Projekt dotyczy aktywizacji sportowej uczniów danej szkoły poprzez udział w 4 wyzwaniach oraz prowadzenie dokumentacji sportowej. W skład Projektu wchodzi następujące wyzwania:
 - 1) **WYWANIE SIŁACZA „DESKA”**
 - 2) **„MARSZ PO ZDROWIE”**
 - 3) **„SKAKANKA”/ „HULA HOP”**
 - 4) **„YOU CAN DANCE”**
 - 5) **„WIEM CO JEM – witaminki”** - Kształtowanie dobrych nawyków żywieniowych.
3. Koordynatorem jest Pani Justyna Werbel a sędzią Projektu jest Pani Joanna Ryznar.
4. Udział w Projekcie jest dobrowolny. Zapisując się do Projektu, wyrażasz zgodę na upowszechnianie swojego wizerunku. (Każdy uczestnik przed rozpoczęciem Projektu ma obowiązek odesłania skanu/zdjęcia poprawnie wypełnionych dokumentów- zgody).
5. Projekt przewiduje nagrody w postaci: E-Dyplomy, wyróżnienie na forum szkoły, oraz ocena/y za udział. Największą nagrodą jest lepsze samopoczucie, oderwanie się od komputera, będziesz pełny energii, zmotywowany i zadowolony.

§2

CELE PROJEKTU

1. Zmotywowanie dzieci do aktywności fizycznej podczas zdalnego nauczania w czasie pandemii Covid'19. Budowanie samoakceptacji i dobrego samopoczucia poprzez ruch.
2. Promowanie zdrowego stylu życia – zwłaszcza w zakresie aktywności fizycznej i zdrowego odżywiania.
3. Budowanie samoakceptacji i dobrego samopoczucia poprzez ruch.
4. Kształtowanie dobrych nawyków żywieniowych.
5. Przeciwdziałanie otyłości, nadwadze i wadom postawy.
6. Wprowadzenie elementów samodyscypliny i samokontroli w podejmowaniu aktywności fizycznej i wytrwałości dążenia do założonych celów.

§3
MIEJSCE, TERMINY I WARUNKI
UCZESTNICTWA W PROJEKCIE



1. W Projekcie mogą brać udział tylko uczniowie:
Szkoły Podstawowej nr 1 w Jaworze zwani dalej Uczestnikami.
2. Warunkiem udziału w Projekcie jest dostarczenie przez Uczestnika poprawnie wypełnionych zgód rodzica/ opiekuna prawnego.
3. Zgłaszanie Uczestników odbywa się drogą mailową na adres: werbel.justyna@sp1jawor.pl
4. Termin przyjmowania zgłoszeń do **26.03.2021r.** W zgłoszeniu należy podać:
 - ✓ Imię, Nazwisko,
 - ✓ Klasę,
 - ✓ Wiek,
 - ✓ Wyzwanie/wyzwania jakie się podejmuje uczestnik.
5. Uczestnicy Projektu wykonują i dokumentują wyzwania zawarte w Projekcie w terminie **od 1.04.2021 do 30.04.2021r.**

§4
UCZESTNICY I ICH WYPOSAŻENIE

1. Uczeń chcący wziąć udział w Projekcie powinien posiadać własny sprzęt sportowy oraz elektroniczny służący do pomiarów postępów aktywności fizycznej.
2. Wymagane jest od Uczestników posiadanie:
 - Stoper,
 - Telefon z aplikacją – *ZDROWIE HUAWEI, NIKERUN, Krokomierz MI FIT,*
 - Skakanki lub liny,
 - Hula hop,
 - Komputer z dostępem do Internetu,
 - *Wiem co jem - witaminki* - zakup składników do przygotowania zdrowych posiłków.

§5

ZASADY REALIZACJI PROJEKTU

1. Projekt skierowany jest do uczniów klas I – III oraz IV – VIII SP z podziałem na płeć.
2. Uczestnik Projektu realizuje wyzwania ściśle według poniższych regulaminów, jednocześnie dokumentuje realizację poprzez zapis video i wpis do dzienniczka ćwiczeń dziennych dokonań sportowych.
3. Uczestnik Projektu powinien przede wszystkim kierować się zasadami **Fair Play**.
4. Po ukończeniu Projektu Uczestnik odsyła wypełnione dzienniczki, nagrania video, film-clip w terminie **do 7.05.2021** na adres mailowy werbel.justyna@sp1jawor.pl lub składa dokumentację do koordynatora Projektu.

REGULAMINY POSZCZEGÓLNYCH WYZWAŃ SPORTOWYCH

§6

Zasady Fair Play

1. Uczestnik powinien zapisywać własne wyniki i osiągnięcia sportowe. Zawyżanie wyników, błędne zapisy – oszukiwanie dyskwalifikuje zawodnika z udziału w Projekcie.
2. Uczestnik powinien samodzielnie wykonywać zadania, dopuszczalny jest udział osób trzecich przy nagrywaniu czynności sportowych.

3. Możesz zapoznać się z podstawowymi zasadami Fair Play otwierając link :

<https://drive.google.com/file/d/19U9Pq9at23GYSACi11CaUH53ZhHrcY/view?usp=sharing>

§7

POSTANOWIENIA KOŃCOWE

1. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za jakiegokolwiek wypadki i szkody, które wynikły w trakcie trwania Projektu.
2. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za zniszczenie lub zgubienie własności Uczestników, jak również za szkody poczynione przez Uczestnika podczas trwania Projektu.
3. Wszystkie kwestie sporne nieopisane w Regulaminie rozstrzyga Organizator.
4. **Szczegółowe zasady udziału w poszczególnych wyzwaniach (Wyzwanie Deska, Skakanka/hula hop, Just Dance, Wiem co jem- witaminki, Marsz po zdrowie), stanowią załącznik numer 3 do regulaminu.**
5. Organizator zastrzega sobie prawo do zmiany Regulaminu, jeżeli zmiany te będą korzystne dla Uczestników. Organizator w miarę posiadanych możliwości technicznych i finansowych zobowiązuje się poinformować Uczestników o dokonanej zmianie.
6. Wszelkie pytania dotyczące Projektu zgłaszamy do Koordynatora na adres mailowy: werbel.justyna@sp1jawor.pl
7. Regulamin Projektu jest dostępny w formie drukowanej w siedzibie/sekretariacie Organizatora oraz w formie elektronicznej na stronie [Szkoły podstawowej nr 1 w Jaworze](#).

Organizator : Szkoła Podstawowa nr 1 w Jaworze

Koordynator : Justyna Werbel

ZAŁĄCZNIKI

- ZGODY NA UDZIAŁ W PROJEKCIE (załącznik numer 1).
- INSTRUKCJA POSTĘPOWANIA (załącznik nr 2).
- ZASADY POSZCZEGÓLNYCH WYZWAŃ (załącznik nr 3).

ZGODA RODZICÓW/ OPIEKUNÓW PRAWNYCH
NA UDZIAŁ DZIECKA W PROJEKCIE SPORTOWYM
„W 30 DNI DO ZDROWIA”

Ja, niżej podpisany

(czytelnie imię i nazwisko – DRUKOWANYMI LITERAMI)

oświadczam, że wyrażam zgodę na udział w *Projekcie Sportowym „ W 30 dni do zdrowia”* mojego dziecka

.....

(czytelnie imię i nazwisko dziecka – DRUKOWANYMI LITERAMI)

jednocześnie informuję, iż dziecko nie ma żadnych przeciwwskazań zdrowotnych do uczestnictwa w w/w Projekcie.

1. Przeczytałem i akceptuję regulamin bez zastrzeżeń, oraz oświadczam że nie będę wnosić żadnych skarg czy roszczeń na drodze sądowej za jakiegokolwiek szkody wobec organizatorów, jak również za ewentualny uszczerbek na zdrowiu dziecka spowodowany wszelkimi zdarzeniami w czasie trwania Projektu.
2. Akceptuję, że organizator nie ponosi żadnej odpowiedzialności za działania lub zaniechania uczestnika Projektu.
3. Biorę pełną odpowiedzialność za moje dziecko w trakcie wykonywania wyzwań sportowych niezbędnych do realizacji Projektu.
4. Informuję, iż dziecko zostało w pełni zapoznane z Regulaminem Projektu Sportowego „W 30 dni do zdrowia”.

.....

.....

Miejscowość i data

czytelny podpis rodzica/opiekuna prawnego

Załącznik numer 1

ZGODA NA PRZETWARZANIE DANYCH ORAZ WYKORZYSTANIE WIZERUNKU

Ja, niżej podpisany/-a zamieszkały/-a w (adres)..... oświadczam, że wyrażam zgodę na przetwarzanie danych osobowych oraz nieodpłatne wykorzystanie wizerunku mojego dziecka utrwalonego na procesy w ramach **Projektu Sportowego „W 30 dni do zdrowia”** w dniach **1.04.-30.04.2021** przez Szkołę Podstawową nr 1 w Jaworze.

Niniejsza zgoda dotyczy w szczególności przetwarzania danych osobowych dziecka w ramach zadań wykonywanych podczas realizacji Projektu oraz wykorzystania wizerunku dziecka w materiałach promocyjnych, na stronie internetowej, mass mediach, na plakatach, w folderach - w ramach programu **Projektu Sportowego „W 30 dni do zdrowia”**. Zgoda obejmuje także przyszłe edycje programu, jak również wykorzystanie wykonanych zdjęć i filmów w innych publikacjach wydawanych w ramach programów edukacyjnych prowadzonych przez szkołę. Niniejsza zgoda na wykorzystanie wizerunku jest ograniczona czasowo do 1 roku po zakończeniu realizacji programu. Wyrażenie zgody na wykonanie zdjęcia i wykorzystanie wizerunku zgodnie z powyższym zakresem pozostaje całkowicie dobrowolne. Potrzeba uzyskania stosownej zgody wynika z przepisów prawa. Wyrażam zgodę na przetwarzanie podanych danych osobowych, w tym wizerunku oraz wyników sportowych mojego dziecka, przez Szkołę Podstawową nr 1 w Jaworze w celu upublicznienia w wydawnictwach, drukach, materiałach informacyjnych, promocyjnych i na stronie internetowej.

Wiem, że:

- Zgodę mogę wycofać w dowolnym momencie wysyłając wiadomość e-mailową zawierającą stosowne żądanie, wraz z imieniem i nazwiskiem, na adres mailowy koordynatora projektu werbel.justyna@sp1jawor.pl
- Wycofanie zgody nie wpływa na zgodność z prawem przetwarzania, którego dokonano na podstawie zgody przed jej wycofaniem.
- Podanie danych jest dobrowolne ale niezbędne do upublicznienia wizerunku.
- Podane dane mogą być powierzane do przetwarzania podmiotom, które świadczą na rzecz CEO usługi związane z przetwarzaniem danych osobowych, z zastrzeżeniem, że te podmioty nie nabywają prawa do samodzielnego przetwarzania tych danych, a jedynie do wykonywania poleceń CEO w tym zakresie.
- Dane będą przechowywane do czasu wycofania zgody, nie dłużej niż 2 lat po zakończeniu realizacji programu, w ramach którego wizerunek zostanie upubliczniony.
- Dane osobowe mogą być udostępniane sponsorom projektów, w których zostanie wykorzystany utrwalony wizerunek, do celów kontroli finansowej tych projektów, na podstawie uzasadnionych prawnie interesów Fundacji oraz sponsorów, związanych z potrzebą kontroli sposobu wydatkowania środków finansowych.
- Mam prawo żądania dostępu do danych, ich sprostowania, usunięcia lub ograniczenia przetwarzania, prawo wniesienia sprzeciwu wobec przetwarzania oraz prawo przenoszenia danych. Dopuszczalność korzystania z poszczególnych praw zależy od podstawy prawnej konkretnego przetwarzania.
- Mam prawo do wniesienia skargi do organu nadzorczego.

.....
Miejscowość i data

.....
czytelny podpis rodzica/opiekuna prawnego

Instrukcja postępowania do wyzwania :)

1. Przeczytaj regulamin uważnie
2. Wybierz dla siebie wyzwanie spośród czterech dostępnych :
 - Wyzwanie Siłacza „Deska”
 - „Skakanka” /Hula hop
 - „You can Dance”
 - „Marsz po zdrowie”
 - „Wiem co jem – witaminki”

Uwaga!!!

Możesz wziąć udział w dowolnej ilości wyzwań

3. Wypełnij wraz z rodzicami karty zgody (załącznik numer 1) i odeślij na adres mailowy koordynatora projektu , mail koordynatora projektu werbel.justyna@sp1jawor.pl
4. Pobierz wybrane przez siebie wyzwanie/wyzwania (załącznik numer 3).
5. Podejmij wyzwanie „ 30 dni do zdrowia ”, wypełniaj tabelkę wyników i realizuj zadania w terminie od 1 kwietnia do 30 kwietnia 2021 roku.
6. Wysyłaj nam zdjęcia i notatki z postępów na adres: werbel.justyna@sp1jawor.pl
7. Do **7 maja 2021 roku** odeślij nam swoje wypełnione karty z zakończonego projektu.

Powodzenia w realizacji i dążeniu do celu.

Dacie radę :)

SKOKI NA SKAKANCE/Hula Hop

Czas trwania konkurencji: 60 sekund.

Czas trwania wyzwania: 30 dni (1.04.2021-30.04.2021r)

Technika skoków na skakance: dowolna.

Podział na kategorie: klasy I-III i IV-VIII SP oraz podział na płeć.

Załącznik nr 1: „Dzienniczek ”

Przebieg wyzwania:

Zadanie sportowe polega na codziennym wykonywaniu jak największej ilości skoków na skakance/ilość obrotów hula hop w czasie 1 minuty. Uczestnik odnotowuje osiągnięte wyniki w „Dzienniczku” przez 30 dni. Warunkiem koniecznym do zaliczenia zadania jest wysłanie wypełnionego dzienniczka i nagrania video najlepszej próby, na podany mail koordynatora projektu : werbel.justyna@sp1jawor.pl do 7 maja 2021 roku. Dlatego też, warto nagrywać swoje skoki codziennie a następnie najlepszą z prób (rekordową) wysłać na wskazanego w regulaminie maila. Jeśli przytrafi się tzw. „skucha” nie przerywamy próby, kontynuujemy zadanie do osiągnięcia określonego czasu.

Każdy uczeń, który ukończy Wyzwanie otrzyma pamiątkowy E-Dyplom oraz otrzyma ocenę częściową celującą za aktywność z wychowania fizycznego. Uczeń z najwyższym wynikiem według podziału na kategorie i płeć otrzyma tytuł: „Mistrz/Mistrzyni skoków na skakance”/ „Mistrz/Mistrzyni kręcenia hula hopem”

NIEZBĘDNIK Uczestnika:

- skakanka lub lina,/hula hop,
- stoper,
- obuwie sportowe.

UWAGA: Pamiętaj o rozgrzewce i zachowaniu bezpiecznej odległości od różnych przedmiotów.



Imię i nazwisko

Klasa

„DZIENNICZEK SKOCZKA/HULA HOP”

DATA	ILOŚĆ WYKONANYCH SKOKÓW/obrotów hula hop	UWAGI / INNE NOTATKI
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		Wyślij zdjęcie z postępów
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		Wyślij zdjęcie z postępów
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		
26		
27		
28		
29		
30		
ZAKOŃCZENIE ZADANIA	WYŚLIJ NAGRANIE 😊	

WYZWANIE SIŁACZA „DESKA”

Czas trwania konkurencji: czas określony został w tabeli wyzwania.

Czas trwania wyzwania: 30 dni (1.04.2021-30.04.2021r)

Podział na kategorie : klasy I-III i IV – VIII oraz podział na płeć

Technika wykonania : technika wykonania została opisana na poniższym rysunkach.

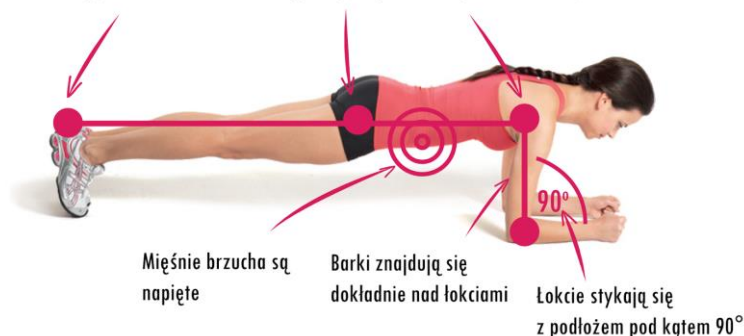
JAK PRAWIDŁOWO WYKONAĆ PLANK (DESKA)?

Ćwiczenia plankowe to alternatywa dla klasycznych brzuszaków. Klasyczne brzuszki, angażują jedynie mięśnie zewnętrzne brzucha, a jednocześnie przy złej technice obciążają odcinek lędźwiowy. Planki (tzw. deska) angażują **najgłębsze partie brzucha, mięśnie skośne, ramiona, mięśnie pośladków, oraz mięśnie kręgosłupa.**



DOBRE WYKONANY PLANK NIE OBCIĄŻA KRĘGOSŁUPA !!!

Pięty, biodra i ramiona tworzą jedną linię! Nie unosz pośladków ku górze.



Przebieg wyzwania:

Zadanie

sportowe polega na codziennym wykonywaniu ćwiczenia „deska” , według podanych wymagań w tabeli wyzwania. Uczestnik odnotowuje osiągnięte wyniki w „Dzienniczku siłacza” przez 30 dni. Warunkiem koniecznym do zaliczenia zadania jest wideo z ostatniego finałowego dnia wyzwania na podany mail koordynatora projektu : werbel.justyna@sp1jawor.pl do 7 maja 2021 roku.

Każdy uczeń, który ukończy Wyzwanie otrzyma pamiątkowy E-Dyplom oraz otrzyma ocenę częściową celującą za aktywność z wychowania fizycznego. Uczeń z najwyższym wynikiem według podziału na kategorie i płeć otrzyma tytuł: „Siłacza/Siłaczki naszej szkoły”, E-Dyplom oraz ocenę celującą za aktywność z wychowania fizycznego.

NIEZBĘDNIK Uczestnika:

- bezpieczna przestrzeń (mata, dywan, nie śliska podłoga)
- stoper,
- obuwie sportowe i strój sportowy

UWAGA: Pamiętaj o rozgrzewce i zachowaniu bezpiecznej odległości od różnych przedmiotów.



TABELA POMIAROWA

Imię i nazwisko

klasa

DZIEŃ	CZAS	ZALICZONE (+) NIEZALICZONE (-)
1 DZIEŃ	15 SEKUND	
2 DZIEŃ	15 SEKUND x2	
3 DZIEŃ	15 SEKUND x 3	
4 DZIEŃ	20 SEKUND	
5 DZIEŃ	20 SEKUND x 2	
6 DZIEŃ	20 SEKUND x 3	
7 DZIEŃ	-	PRZERWA - Wyślij zdjęcie z postępów 😊
8 DZIEŃ	40 SEKUND	
9 DZIEŃ	45 SEKUND	
10 DZIEŃ	50 SEKUND	
11 DZIEŃ	30 SEKUND X 2	
12 DZIEŃ	30 SEKUND X 2	
13 DZIEŃ	1 MINUTA	
14 DZIEŃ	1 MINUTA	
15 DZIEŃ	-	PRZERWA – wyślij zdjęcie z postępów 😊
16 DZIEŃ	1 MINUTA	
17 DZIEŃ	35 SEKUND X 2	
18 DZIEŃ	35 SEKUND X 2	
19 DZIEŃ	1 MINUTA 10 SEKUND	
20 DZIEŃ	1 MINUTA 10 SEKUND	
21 DZIEŃ	45 SEKUND X 2	
22 DZIEŃ	-	PRZERWA – wyślij zdjęcie z postępów 😊
23 DZIEŃ	1 MINUTA 15 SEKUND	
24 DZIEŃ	1 MINUTA 15 SEKUND	
25 DZIEŃ	2 X 50 SEKUND	
26 DZIEŃ	2 X 50 SEKUND	
27 DZIEŃ	-	PRZERWA
28 DZIEŃ	1 MINUTA 45 SEKUND	
29 DZIEŃ	1 MINUTA 50 SEKUND	
30 DZIEŃ	2 MINUTY !!!!! ZAKOŃCZENIE WYZWANIA	WYŚLIJ FINAŁOWE NAGRANIE I DZIENNICZEK 😊

*Przerwa między powtórzeniami ćwiczeń 25 sekund

WYZWANIE „MARSZ PO ZDROWIE”

Czas trwania konkurencji: ilość kroków mierzony dowolną aplikacją indywidualnie

Czas trwania wyzwania: 30 dni (1.04.2021-30.04.2021r)

Podział na kategorie : klasy I-III i IV – VIII oraz podział na płeć

Technika wykonania : prawidłową technikę marszu przedstawia grafika poniżej.

Zagłdnij na trening nauki prawidłowej techniki marszu z naszym wielokrotnym Olimpijczykiem Robertem Korzeniowskim :) [Chodzenie - jak chodzić prawidłowo prezentuje Robert Korzeniowski - YouTube](#)

Rozgrzewka z mistrzem olimpijskim : [Doppelherz | Siła Ruchu | Robert Korzeniowski - PodSTAWowa rozgrzewka - YouTube](#)

Rozciąganie po treningu: [Doppelherz | Siła Ruchu | Robert Korzeniowski - Rozciąganie po treningu - YouTube](#)



Narzędzia pomiaru do pobrania na telefon :

- **ZDROWIE HUAWEI**
- **NIKERUN**
- **KROKOMIERZ MI FIT**

Przebieg wyzwania:

- Zadanie sportowe polega na codziennym wykonywaniu marszu , starając się wykonywać z każdym dniem wyzwania, coraz większą intensywność marszu/coraz dłuższego dystansu. Uczestnik odnotowuje osiągnięte wyniki w „Dzienniczku” przez 30 dni. Warunkiem koniecznym do zaliczenia zadania jest cotygodniowe wysłanie relacji z postępów (zdjęć z trasy/ zdjęć z wynikami - do wyboru), na podany mail koordynatora projektu: werbel.justyna@sp1jawor.pl do 7 maja 2021 roku.
- Każdy uczeń, który ukończy Wyzwanie otrzyma pamiątkowy E-Dyplom oraz otrzyma ocenę cząstkową celującą za aktywność z wychowania fizycznego. Uczeń z najwyższym wynikiem według podziału na kategorie i płeć otrzyma tytuł: „Mistrza naszej szkoły”, E-Dyplom oraz ocenę celującą za aktywność z wychowania fizycznego.

NIEZBĘDNIK Uczestnika:

- bezpieczna przemieszczanie się po znanej okolicy z zachowanie zasad bezpieczeństwa
- krokomierz – dostępna aplikacja
- obuwiu sportowe i strój sportowy, woda

Imię i nazwisko

Klasa

„DZIENNICZEK WYZWANIA MARSZ PO ZDROWIE”

DATA	ILOŚĆ WYKONANYCH KROKÓW	UWAGI / INNE NOTATKI
1 DZIEŃ		
2 DZIEŃ		
3 DZIEŃ		
4 DZIEŃ		
5 DZIEŃ		
6 DZIEŃ		
7 DZIEŃ		
8 DZIEŃ		WYŚLIJ NAGRANIE/ZDJĘCIE Z POSTĘPÓW
9 DZIEŃ		
10 DZIEŃ		
11 DZIEŃ		
12 DZIEŃ		
13 DZIEŃ		
14 DZIEŃ		
15 DZIEŃ		WYŚLIJ NAGRANIE/ZDJĘCIE Z POSTĘPÓW
16 DZIEŃ		
17 DZIEŃ		
18 DZIEŃ		
19 DZIEŃ		
20 DZIEŃ		
21 DZIEŃ		
22 DZIEŃ		
23 DZIEŃ		
24 DZIEŃ		WYŚLIJ NAGRANIE/ZDJĘCIE Z POSTĘPÓW
25 DZIEŃ		
26 DZIEŃ		
27 DZIEŃ		
28 DZIEŃ		
29 DZIEŃ		
30 DZIEŃ		
ZAKOŃCZENIE ZADANIA WYŚLIJ DZIENNICZEK	Suma wykonanych kroków :	

Wyzwanie „You Can Dance”

Czas trwania konkurencji: według harmonogramu zamieszczanego w dzienniczku „You Can Dance”

Czas trwania wyzwania: 30 dni (1.04.2021-30.04.2021r)

Technika : określona w dzienniczku i legendzie do wyzwania.

Podział na kategorie: klasy I-III i IV-VIII SP oraz podział na płeć.

Proponowane rozgrzewka : [Rozgrzewka \(4 min.\) - ćwiczenia na początek treningu w domu - YouTube](#)

Rozciąganie po treningu tanecznym : [Rozluźnienie \(4 min.\) - rozciąganie po treningu w domu - YouTube](#)

Przebieg wyzwania:

Zadanie taneczne polega na codziennym wykonaniu różnorodnych zadań związanych z tańcem. Uczestnik odnotowuje osiągnięte wyniki w „Dzienniczku You Can Dance ” przez 30 dni.

Warunkiem koniecznym jest wypełnianie dzienniczka oraz przysyłanie zdjęć/ filmików wideo z postępami wykonywanego wyzwania pocztą elektroniczną z częstotliwością raz na tydzień.

Wszelką korespondencję (filmiki, zdjęcia, uwagi), wysyłane są na adres e- mail koordynatora projektu : werbel.justyna@sp1jawor.pl

Końcowy filmik wysłać należy **do 7 maja 2021 na adres e- mail koordynatora projektu.**

Każdy uczeń, który ukończy Wyzwanie otrzyma pamiątkowy E-Dyplom oraz otrzyma ocenę cząstkową celującą za aktywność z wychowania fizycznego.

NIEZBĘDNIK Uczestnika:

- dostęp do komputera i Internetu
- bezpieczną przestrzeń do ćwiczeń
- asystę dorosłego gdy wymagana
- strój i obuwie sportowy
- woda

UWAGA: Pamiętaj o rozgrzewce i zachowaniu bezpiecznej odległości od różnych przedmiotów.

Powodzenia :)

WYZWANIE
"YOU CAN DANCE"

Imię i nazwisko		Klasa
DZIEŃ	ZADANIE	ZALICZONE (+) NIEZALICZONE (-)
1	JUST DANCE	
2	ROZCIĄGANIE	
3	TIK TOK	
4	OBROTY/SKOKI	
5	ĆWICZENIA DO SZPAGATU poziom I	
6	STEP UP	
7	WIECZÓR FILMOWY	WYŚLIJ NAGRANIE/ZDJĘCIE Z POSTĘPÓW
8	JUST DANCE	
9	ROZCIĄGANIE	
10	TIK TOK	
11	OBROTY/SKOKI	
12	ĆWICZENIA DO SZPAGATU poziom I	
13	STEP UP	
14	WIECZÓR FILMOWY	
15	JUST DANCE	WYŚLIJ NAGRANIE/ZDJĘCIE Z POSTĘPÓW
16	ROZCIĄGANIE	
17	TIK TOK	
18	OBROTY/SKOKI	
19	ĆWICZENIA DO SZPAGATU poziom II	
20	STEP UP	
21	WIECZÓR FILMOWY	
22	JUST DANCE	
23	ROZCIĄGANIE	
24	TIK TOK	WYŚLIJ NAGRANIE/ZDJĘCIE Z POSTĘPÓW
25	OBROTY/SKOKI	
26	ĆWICZENIA DO SZPAGATU Poziom II	
27	STEP UP	
28	WIECZÓR FILMOWY	
29	JUST DANCE	
30	ROZCIĄGANIE	
ZAKOŃCZENIE ZADANIA		ODEŚLIJ FINAŁOWE NAGRANIE

LEGENDA do tabeli :

* **Just Dance** – wejdź na link https://www.youtube.com/channel/UChIjW4BWKLqpoiTrS_tX0mg, wybierz jeden z układów do swojej ulubionej piosenki, zaprosz do zabawy rodzinę i wspólnie przetańczcie proponowaną choreografię minimum 2 razy w ciągu dnia.

* **Rozciąganie** – korzystając z dostępnych treningów rozciągających dla osób początkujących na profilu **WhitePointeShoes**, **YouTube** [White Pointe Shoes - YouTube](https://www.youtube.com/channel/UC1jW4BWKLqpoiTrS_tX0mg), lub Instagram <https://www.instagram.com/whitepointeshoes/?hl=pl> Wybierz jeden i wykonaj w ciągu dnia.

* **Tik Tok** – używając aplikacji Tik Tok (jeśli ją posiadasz) bądź Youtube'a wybierz jeden prosty układ taneczny i naucz się go. Powtarzaj go sobie w ciągu dnia.

* **Obroty/Skoki** – skorzystaj z podanych linków:

1. [Jak zrobić OBROTY CHAINES \(SZENE\) - YouTube](#)
2. [JAK ZROBIĆ 1, 2, 3, I WIĘCEJ PIRUETÓW - YouTube](#)
3. [NAUCZ SIĘ PIRUETU !\[\]\(448bd415caa8b52d2aeb4d58499267b2_img.jpg\) Podstawy dla początkujących - YouTube](#)

Pamiętaj o rozgrzewce, a następnie wybierz do nauki jeden z obrotów/skoków, który najbardziej Ci się spodoba.

* **Ćwiczenia do szpagatu** – wykonaj wybrane ćwiczenie kilkakrotnie w ciągu dnia, pamiętając o własnym bezpieczeństwie i stopniowaniu poziomu trudności. Wejdź na YouTube i wykonuj ćwiczenia:

Poziom I kliknij w link poniżej :

[Jak Zrobić SZPAGAT dla Początkujących - Joga Rozciągająca - YouTube](#)

Poziom II kliknij w link poniżej :

[Jak Zrobić SZPAGAT - Joga Rozciągająca dla Zaawansowanych - YouTube](#)

* **Step Up** – wejdź w link <https://www.youtube.com/watch?v=U3mCkLB2Mw>

Wybierz jeden z kroków hip-hopowych i spróbuj go odtworzyć w sposób jak najbardziej zbliżony do wykonującego go tancerza. Zapamiętaj jego nazwę i utrwalaj ją sobie razem z wykonywaniem wybranego kroku w ciągu dnia.

* **Wieczór Filmowy** – zaprosz rodzinę do niedzielnego, wspólnego seansu filmu związanego z tańcem, może to być też spektakl/musical. Tytuły najpopularniejszych filmów o tańcu znajdziesz w linki : [Najciekawsze filmy o tańcu \(vogue.pl\)](#)

Wyzwanie „WIEM CO JEM-WITAMINKI”

Czas trwania konkurencji: według harmonogramu zamieszczanego w dzienniczku

„Wiem co jem – witaminki ”

Czas trwania wyzwania: 30 dni (1.04.2021-30.04.2021r)

Technika : określona w dzienniczku i legendzie do wyzwania.

Podział na kategorie: klasy I-III i IV-VIII SP oraz podział na płeć.

Przebieg wyzwania:

Zadanie kulinarne polega na codziennym wykonaniu różnorodnych zadań związanych z kształtowaniem właściwych nawyków żywieniowych i wprowadzenie do codzienności praktyki stosowania zasad zdrowego odżywiania. Uczestnik odnotowuje wykonanie zadań w „Dzienniczku” przez 30 dni.

Warunkiem koniecznym, jest wypełnianie dzienniczka oraz przesyłanie zdjęć/ filmików wideo z postępami wykonywanego wyzwania pocztą elektroniczną z częstotliwością raz na tydzień.

Wszelką korespondencję (filmiki, zdjęcia, uwagi), wysyłane są na adres e- mail koordynatora projektu : werbel.justyna@sp1jawor.pl

Dzienniczek należy wysłać należy **do 7 maja 2021** na adres e- mail koordynatora projektu.

Każdy uczeń, który ukończy Wyzwanie otrzyma pamiątkowy E-Dyplom oraz otrzyma ocenę częściową celującą za aktywność z wychowania fizycznego i wyróżnienie na forum szkoły.

NIEZBĘDNIK Uczestnika:

- dostęp do komputera i Internetu
- dostęp do kuchni i produktów potrzebnych do realizacji zadań
- asystę dorosłego gdy wymagana

WYZWANIE
"WIEM CO JEM- WITAMINKI"

Imię i nazwisko		Klasa		
DZIEŃ	Ilość spożywanego cukru (w łyżeczkach)	Ilość wypitej wody dziennie	Owoce/warzywa spożywane w ciągu dnia	Zadanie (umieszczone w legendzie)
1				Oglądnij filmik
2				Zapoznaj się Z grafiką na dziś
3				
4				
5				Zagraj w „ Gra o zdrowie”
6				
7				
8				Zapoznaj się z zadaniem na dziś - wyślij zdjęcie
9				
10				
11				Zapoznaj
12				
13				
14				Czas na witaminowy koktajl, zapoznaj się z zadaniem na dziś- odeślij zdjęcie
15				
16				
17				
18				
19				Mity o odżywianiu, wykonaj zadanie na dziś
20				
21				
22				
23				
24				Jak zdrowo jeść ?? Wykonaj zadanie na dziś
25				
26				
27				
28				
29				
30				Wykonaj zadanie na dziś i odeślij zdjęcie
ZAKOŃCZENIE ZADANIA		WYŚLIJ DZIENNICZEK I ZADANIA 😊		

LEGENDA do tabeli :

*Ilość spożywanego cukru

Nasze wychowanie polega na próbie nie używania cukru do słodzenia ciepłych napoi , oraz nie spożywania napoi słodzonych i gazowanych. Wpisuj w tabeli każdego dnia ilości, analizuj swoje wyniki i staraj się sukcesywnie zmniejszać spożycie cukru.

***Ilość wypitej wody dziennie-** zapisuj ilość spożywanej wody dziennie, staraj się pamiętać o prawidłowym nawodnieniu w ciągu dnia. W zadaniu na dzień drugi zapoznasz się z rekomendowaną ilością spożywania wody, adekwatnie do Twojego wieku.

Jeżeli chcesz mieć pewność , że nie zapomnisz o prawidłowym nawodnieniu w ciągu dnia, możesz ściągnąć aplikację na telefon , która będzie Ci przypominać o spożywaniu wody.

Uwaga ! Ważne jest , abyś wprowadził w ustawieniach aplikacji odpowiednie parametry (wiek, waga, wzrost itd.) , są one niezbędne do zindywidualizowania aplikacji dla Ciebie.

Aplikacje na telefon można znaleźć pod hasłami : przypomnienie o nawodnieniu, przypominać o wodzie, nawodnienie.

***Owoce/warzywa spożywane w ciągu dnia –** zapisuj jakie owoce i warzywa spożywasz w ciągu dnia. Zapoznaj się z rekomendowaną ilością spożywania owoców i warzyw w zbilansowanej diecie. Oglądaj film dostępny pod linkiem i staraj się stosować zasady każdego dnia.

Linka : [Owoce i warzywa codziennymi bohaterami w naszej piramidzie żywieniowej. - YouTube](#)

* ZADANIA

DZIEŃ 1

Wejdź w link i oglądaj [Czy cukier degraduje mózg? - YouTube](#)

DZIEŃ 2

Zapoznaj się z grafiką



DZIEŃ 5

Zagraj w grę autorstwa jednego z uczniów „ Gra o zdrowie ”

Dostępnej do pobrania w linku : tu będzie link do gry wykonanej przez ucznia SP 1 w Jaworze

https://drive.google.com/file/d/1J9Lq7QmhpPhB3dMG82_sw6QS2goCeBd/view?usp=sharing

Instrukcja do gry : <https://drive.google.com/file/d/1SUb0iwTZIFnW4dHyEka79ENk5QjzvTTQ/view?usp=sharing>

DZIEŃ 8

Zapoznaj się z prostymi przepisami na pyszne i zdrowe śniadanie, otwórz link [Pomysły na ZDROWE ŚNIADANIA](#) - YouTube , prześlij filmik lub zdjęcie swojego dania. POWODZENIA I SMACZNEGO 😊

DZIEŃ 11

Poznaj najzdrowsze warzywa , o których warto codziennie pamiętać. Oglądaj film [Najzdrowsze warzywa i owoce - TOP 5 polskich warzyw i owoców - YouTube](#)

DZIEŃ 14

Zapoznaj się z działaniem witamin na nasz organizm i wykonaj koktajl z prezentacji dostępnej do pobrania w linku poniżej. Do wykonania koktajlu możesz wykorzystać dowolne dostępne owoce. Praca została wykonana przez uczennice naszej szkoły : https://drive.google.com/file/d/18LPRyQSnSBukFxi_l2B49RAP83E4AgA/view?usp=sharing

DZIEŃ 19

Oglądaj filmik o mitach odżywiania dostępnego w linku : [18 żywieniowych mitów: dlaczego zdrowe odżywianie jest złe - YouTube](#)

DZIEŃ 24

Oglądaj filmik na temat zbilansowanej diety i zasad zdrowego odżywiania, dostępny w linku : [Na Widelcu. Piramida zdrowego żywienia i aktywności fizycznej - YouTube](#)

DZIEŃ 30

Wykonaj zdrową sałatkę własnego autorstwa – spróbuj zwrócić uwagę na proporcje składników odżywczych. Dostępny talerz zdrowia podpowie Ci jak stworzyć zdrowy posiłek i w jakich proporcjach powinny one występować.

Grafika pochodzi z projektu „ Trzymaj Formę ”.

