

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 celująca 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

WYZWANIE „MARSZ PO ZDROWIE”

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 :	