

II SZKOLNY MAJOWY CHALLENGE SPORTOWY dla uczniów, nauczycieli i pracowników szkoły

Organizatorzy: nauczyciele WF

Koordynator: Iwona Walendzik

Kto może wziąć udział? Wszyscy uczniowie i nauczyciele ZSE

Cele:

Zachęcenie uczniów i nauczycieli ZSE do regularnego wysiłku fizycznego

Zachowanie zdrowia i sprawności fizycznej podczas zdalnego nauczania

Wspólne pokonanie jak największej ilości kilometrów w ciągu całego miesiąca

Wzajemna mobilizacja do treningów

Wyłonienie i nagrodzenie zwycięzców wyzwania w 4 kategoriach

Impreza sportowa wpisuje się w działania w ramach programu „Szkoła Promująca Zdrowie”

Czas trwania: 1- 31 maja 2021 roku

Na czym polega CHALLENGE MAJOWY?

Są to wyzwania sportowe w których tylko Ty decydujesz: jaki rodzaj wysiłku podejmiesz, kiedy i gdzie.

Proponujemy 4 rodzaje wyzwań w zależności od upodobań i stopnia wytrenowania:

1. JAZDA NA ROWERZE- wysiłek w postaci jazdy ciągłej na rowerze (pod uwagę bierzemy ilość km)
2. BIEG- wysiłek w postaci biegu ciągłego (pod uwagę bierzemy ilość km)
3. MARSZ- wysiłek w postaci marszu ciągłego w terenie (ilość km)
4. KROKI – łączna liczba kroków pokonanych każdego dnia (nie potrzeba mapki).

Czego potrzebujesz do udziału w challengu?

- telefon z aplikacją, która zapisuje aktywność i trasę pokonanego dystansu (MapMyRun, RunKeeper, Sports Tracker, GPS Sports Tracker itp.).
- smartwach połączony z aplikacją, która zapisuje trasę pokonanego dystansu lub dzienną liczbę kroków.
- w przypadku udziału w wyzwaniu nr 1- jazda na rowerze – sprawny rower, kask, elementy odblaskowe
- w przypadku udziału w wyzwaniach nr 2, 3 i 4 -wygodne buty i strój sportowy dobrany do warunków pogodowych
- pozytywne nastawienie i dobry humor Jak zgłosić swój udział?

Wystarczy przysłać wiadomość na LIBRUSIE skierowaną do koordynatora- (IWONA WALENDZIK) Chętni uczniowie i nauczyciele dołączeni będą do grupy na MS TEAMS zatytułowanej „MAJOWY CHALLENGE SPORTOWY”.

Startujemy już 1 maja, ale dołączyć do challengu możesz w każdej chwili wysyłając stosowną wiadomość na Librusie lub MS Teams.

Nagrody:

- Medale indywidualne: złoty, srebrny i brązowy w każdej z 4 kategorii
- Ocena z WF za „udział w zawodach szkolnych” (minimum 8 aktywności przez cały miesiąc)

Jak dokumentować podjęte wyzwanie?

- Raz w tygodniu przysłać na TEAMSIE w wiadomości prywatnej skierowanej do Iwony Walendzik zrzut ekranu lub zdjęcie z aplikacji monitorującej aktywność
- Aby zadanie mogło być zaliczone zdjęcie to powinno zawierać: - datę treningu - rodzaj aktywności (marsz, bieg, jazda na rowerze), - łączny czas treningu, - mapę pokonanej trasy (obowiązkowo dotyczy wyzwania nr 1,2,3) - liczbę pokonanych kroków (wyzwanie nr 4)
- Raz w tygodniu postaramy się podać do wiadomości osób biorących udział podsumowanie wszystkich aktywności, abyście mogli sprawdzić jak wygląda bieżąca rywalizacja.

POSTANOWIENIA KOŃCOWE I WAZNE INFORMACJE:

Zgłaszając swój udział w Majowym Challenge Sportowym wyrażasz zgodę na ujawnienie swojego imienia, nazwiska oraz uzyskanych wyników w utworzonej grupie na MS TEAMS oraz na stronie szkoły (oficjalne ogłoszenie wyników).

Podejmuj wysiłek tylko w miejscach dozwolonych, bezpiecznych dla Ciebie z zachowaniem wszelkich zasad bezpieczeństwa oraz przepisów ruchu drogowego.

Strój sportowy i obuwie dostosuj do panujących warunków pogodowych.

Pamiętaj, aby wysiłek, który podejmiesz, był na miarę Twoich możliwości fizycznych (jeśli w czasie wysiłku źle się poczujesz zwolnij tempo lub przerwij go).

Informuj swoją rodzinę dokąd wychodzisz i w jakim celu.

Nie podejmuj wysiłku fizycznego na czczo lub bezpośrednio po obfitym posiłku.

Pamiętaj o nawodnieniu organizmu.

Jeśli podejmujesz wysiłek razem z innymi osobami pamiętaj o zachowaniu bezpiecznej odległości minimum 2 m oraz obowiązku zastrzeżenia ust i nosa (śledź bieżące informacje na ten temat w środkach masowego przekazu)

Przynajmniej raz w tygodniu przysyłaj wyniki i zdjęcia z aplikacji.

Ostateczny termin nadsyłania dokumentacji podjętych aktywności- 2 czerwiec 2021 roku.

Ogłoszenie wyników i wyłonienie zwycięzców w każdej kategorii- do 6 czerwca 2021 roku.

Wręczenie medali w poszczególnych kategoriach- w pierwszym tygodniu gdy tylko wrócimy do szkoły.

W trakcie trwania Challenge organizator zastrzega sobie zmianę niektórych treści regulaminu, szczególnie w przypadku zauważenia błędów lub trudności, które mogłyby mieć wpływ na wynik końcowy rywalizacji. Organizator powiadomi o tym fakcie natychmiast wysyłając wiadomość na Teamsie.

Każdy uczestnik zobowiązany jest do zachowania treningów w historii aplikacji i w razie potrzeby umożliwić ich weryfikację organizatorom.

Uczestnik może być wykluczony z rywalizacji jeśli organizator lub inni uczestnicy zauważą jakieś oszustwo (np. skreen z nie swojej aplikacji, wynik świadczący o tym, że mogło dość do spreparowania wyniku).

Kwestie sporne rozstrzygają organizatorzy Zwycięzcy ubiegłorocznej edycji: Wszyscy znamy powiedzenia „w zdrowym ciele zdrowy duch”, czy „ruch to zdrowie”. Teoria to jedno a praktyka nie





zawsze idzie z nią w parze. Co zrobić, żeby odnaleźć w sobie niezbędną motywację i pamiętać o codziennej, niezbędnej dawce ruchu? Musisz zrobić pierwszy krok i po prostu wyjść z domu... W majowym challengu sportowym każdy bez wyjątku znajdzie coś dla siebie (w zależności od upodobań i poziomu aktualnej sprawności fizycznej). Możemy razem wspierać się i motywować dokładając przy okazji odrobinę pikanterii w postaci drobnej rywalizacji.

Za miesiąc poznamy odpowiedzi na pytania:

1. Kto wygra rywalizację? - uczniowie czy nauczyciele, - panie czy panowie, - uczniowie logiści, informatycy, ekonomiści, reklama - nauczyciele: poloniści, matematycy, językowcy czy wf-iści? Może jednak zawodowcy?
2. Ile kilometrów łącznie jesteśmy w stanie pokonać i dokąd moglibyśmy dotrzeć w linii prostej (kraj na mapie świata)?
3. Ile czasu łącznie poświęcimy na sport i rekreację?
4. Nadal się zastanawiasz? Co możesz stracić biorąc udział w challengu? - zbędne kilogramy Co możesz zyskać? - pewność siebie, dobre samopoczucie, wymarzoną sylwetkę, wysoki poziom endorfin, zazdrosne spojrzenia rodziny i przyjaciół gdy zauważą Twoją metamorfozę, satysfakcję z osiągniętego wyniku, medal itp. itd.

„Jeśli masz zamiar w coś wątpić, to zacznij wątpić w swoje ograniczenia” Don Ward

WYNIKI II SZKOLNEGO MAJOWEGO CHALLENGE SPORTOWEGO DLA UCZNIÓW I NAUCZYCIELI

		UCZNIOWIE		NAUCZYCIELE		
II Szkolny Majowy Challenge Sportowy						
W sumie pokonaliśmy 8208 kilometrów!!!						
Maj 2021						
1. ROWER						
	I miejsce	Putkamer Oliwia	2 L	440 km	Pruski Piotr	305 km
	II miejsce	Zawitowska Zofia	2 TA	265 km	Wąsowska Alicja	267 km
	III miejsce	Sak Maciej	2 TL	232 km	Piechowska Natalia	222 km
2. BIEG						
	I miejsce	Alanowski Krzysztof	1 TP	153 km	Iwona Walendzik	128 km
	II miejsce	Louisa Kasper	2 TC	88 km	Macek Karol	18 km
	III miejsce	Dubiela Patrycja	2 TE	75 km	Daniel Szczypior	10 km
3. MARSZ						
	I miejsce	Cybuła Maksymilian	3 TAu	175 km	Grudzińska Iwona	228 km
	II miejsce	Małgorzata Braun	3 TB	151 km	Kodrycka Karolina	203 km
	III miejsce	Wąsewicz Paulina	2 TC	68 km	Nadolska Dorota	180 km
4. KROKI						
	I miejsce	Podyma Mateusz	3 TB	657 330	Szulca Elżbieta	468 613
	II miejsce	Zalewska Katarzyna	3 TA	536 202	Rabczuk- Szarmach Aneta	363 184
	III miejsce	Rubaszewski Dominik	2 TL	409 041	Bełczącki Mariusz	341 500

W rywalizacji udział wzięło 43 uczniów oraz 17 nauczycieli.

W maju wspólnie pokonaliśmy 8208 km.

Do wyboru były cztery kategorie:

1. Jazda na rowerze,
2. Bieg
3. Marsz
4. Dzienna liczba kroków.

Dziękujemy wszystkim za udział w Challenge. Medale dla zwycięzców w poszczególnych kategoriach zostały wręczone podczas uroczystości zakończenia Roku Szkolnego 2020/2021.

opr. Iwona Walendzik

koordynator SzPZ: Aneta Rabczuk-Szarmach