

Krok po kroku w stronę zdrowia, czyli 5000 kroków dziennie c o d z i e n n i e.

Cele konkursu:

Planowanie i monitorowanie dziennej aktywności fizycznej na poziomie 5000 kroków za pomocą wybranej aplikacji mobilnej (np. krokomierz).

Propagowanie zdrowego stylu życia.

Kreowanie postaw prozdrowotnych poprzez kształtowanie nawyków aktywności ruchowej.

Adresaci konkursu:

Cała społeczność szkolna.

Regulamin:

Warunkiem uczestnictwa w konkursie jest posiadanie dobrych chęci i świadomości wpływu aktywności fizycznej na zdrowie.

Zadaniem każdego uczestnika jest wykonanie 5000 kroków dziennie oraz udokumentowanie tego za pomocą wybranej aplikacji mobilnej.

Konkurs będzie trwał od 22 marca do 22 kwietnia 2021 r. (pierwszy dzień na rozruch , 10 kolejnych dni w wybranym terminie od 23.03 – 22.04 2021 r. to planowana aktywność na poziomie 5000 kroków dziennie (minimum) codziennie.

Raporty ze swojej aktywności przesyłacie do swoich nauczycieli wf na ich służbowe konta w postaci :

1. zdjęć opasek z ilością wykonanych kroków
2. zrzutów ekranów potwierdzających Waszą aktywność
3. zdjęć dokumentujących Wasz spacer z krótkim opisem dotyczącym czasu jego trwania.

Nagrody w postaci częściowej oceny celującej o wadze 2 z przedmiotu wychowanie fizyczne otrzymają uczniowie, którzy przedłożą swoim nauczycielom wf całościowe raporty aktywności na poziomie 50000 (pięćdziesiąt tysięcy) kroków.

Pozostałym uczestnikom naszej szkolnej społeczności gwarantujemy nagrody w postaci lepszego samopoczucia i poprawy kondycji fizycznej.

Serdecznie zachęcamy do udziału !!!