



Projekt RUSZ SIĘ

Przeznaczony dla klas 6-8

Czas trwania 14.04-14.05.2021r.

Cel projektu:

Zachęcenie uczniów do aktywności ruchowej na świeżym powietrzu

Aktywne spędzanie czasu wolnego po wielogodzinnym siedzeniu przy komputerze

Podniesienie odporności, sprawności i formy fizycznej i psychicznej dzieci.



Zasady:

Zabawa polega na aktywnym pokonaniu dystansu za pomocą marszu, biegu lub jazdy na rowerze, rolkach, wrotkach, hulajnodze. Konkurs będzie odbywał się w dwóch kategoriach:

- 1. Pokonanie 100 km w jak najkrótszym czasie.**
Marsz, bieg- 42 km (minimum)
Jazda na rowerze, rolkach, hulajnodze, wrotkach-58 km.
Osoba, która pokona najszybciej dystans 100 km będzie nagrodzona.
- 2. Pokonanie w okresie od 14.04.2021 do 14.05.2021 jak największej ilości kilometrów.**
W tym 42 km marsz, bieg (minimum), reszta może być przejechana na rowerze, rolkach itd.
Osoba która do 14.05.2021r pokona największą ilość kilometrów będzie nagrodzona.



Każda aktywność ruchowa musi być dokumentowana za pomocą **aplikacji** na telefon lub **zegarka**. Robimy zdjęcia, screeny i prowadzimy dokumentację dodając kilometry. Komisja oceniająca musi mieć niezbite dowody na Waszą aktywność.

Wymagana jest postawa fair play. Nie oszukujemy, poruszamy się tylko za pomocą własnych mięśni.

Zabawa jest dobrowolna i zapraszamy do niej tylko chętnych i uczciwych zawodników.

Powodzenia!!!

