

Przebiegnij 24 – to takie proste!



Cele:

- popularyzacja biegania jako najprostszej formy aktywności ruchowej,
- zachęcenie młodzieży szkolnej do aktywnego spędzania wolnego czasu w gronie przyjaciół,
- wykorzystanie aplikacji komórkowej i komputerowej „**Strava**”, „**Sport Tracker**” do rejestrowania aktywności ruchowej,
- poszerzanie wiedzy uczniów za pomocą fachowych stron internetowych, czytanych artykułów,
- nabycie umiejętności komunikacji między uczniami, planowania i organizacji czasu wolnego,
- zdobycie umiejętności analizy danych treningowych z wykorzystaniem aplikacji „**Strava**” , „**Sport Tracker**”

Zasady:

- w każdym miesiącu przebiegnij **24 km**, czy to dużo? Nie! Wystarczy to tylko dobrze **zaplanować** ☺,
- w miesiącu mamy 4 tygodnie, więc w każdym tygodniu powinnaś/powinieneś przebiec **tylko 6 km** – oczywiście nie jednego dnia,
- ważna jest regularność, dlatego tygodniowy kilometraż możesz rozdzielić na 3 dni – idąc tym tropem jednego dnia masz do przebiegnięcia **2 km!** - to już chyba dużo nie jest? ;)

Przebiegnij 24 - to takie proste!

- **2 km** możesz przebiec w formie marszobiegu, tzn. **200 metrów biegniesz, 200 metrów idziesz!** 😊 → z czasem będziesz wstanie przebiec **2 km bez przerwy** 😊
- w ten sposób w ciągu miesiąca przebiegniesz dystans 24 km – Można? **MOŻNA!** ,
- wykorzystaj do biegu mobilną aplikację „**Strava**” , „**Sport Tracker**”, która zarejestruje czas Twojej aktywności, dystans, trasę,
- na koniec każdego miesiąca każdy uczestnik przynosi zrealizowany, miesięczny „plan treningowy”,
- po każdym biegu koniecznie zróbcie **selfie** i wstawcie na Facebook, by zmotywować innych do biegania! 😊,
- nie jesteś na straconej pozycji jeśli Twój telefon nie obsługuje aplikacji „**Strava**”, „**Sport Tracker**” – dowiedz się kto z Twoich znajomych ma takie możliwości i **biegajcie razem** 😊,
- nic nie szkodzi **jeśli nie masz możliwości** wykorzystania „**Strava**”, „**Sport Tracker**” ani wrzucenia zdjęcia na Facebook → **wypełnij kalendarz biegowy i wpisz czas jaki poświęciłeś na daną aktywność**
- do zabawy możesz dołączyć w każdej chwili!
- **Klasy IV – V – wystarczy pokonać 12 km w miesiącu**
(w tygodniu wychodzi 3 km, jednorazowo 1 km w formie marszobiegu)
- **Klasy VI – VIII – wystarczy pokonać 24 km w miesiącu, według opisanego schematu powyżej**

Przebiegnij 24 - to takie proste!

Przed rozpoczęciem zabawy:

- zainstaluj na telefonie komórkowym aplikację „**Strava**”, „**Sport Tracker**” podaj swoje prawdziwe dane, dobrze by było wstawić zdjęcie profilowe,
- skonfiguruj aplikację „**Strava**”, „**Sport Tracker**” z Facebook, tak by Twoje biegi widzieli znajomi na FB,
- dołącz do grupy „**Przebiegnij 24 - to takie proste!**” na „FB” oraz „Endomondo”,
- załóż zeszyt, w którym będziesz zapisywać datę biegu, dystans, czas oraz to z kim biegałaś/biegałeś,
- przyjdź na pierwszy wspólny trening z nauczycielem wychowania fizycznego (lekcja wychowania fizycznego)

Na lekcjach wychowania fizycznego zostaną pokazane podstawowe ćwiczenia przygotowujące organizm do biegu oraz jak biegać by sprawiało to przyjemność.

Rady dla biegaczy:

- przed rozpoczęciem biegu upewnij się, że aplikacja działa,
- **nie biegaj sam, w grupie różniej** 😊
- biegnijcie tempem, które umożliwi Wam swobodną rozmowę,
- ubieracie się adekwatnie do pogody,
- jeśli w trakcie biegu czujesz potrzebę marszu – zrób to,
- starajcie się biegać przed zapadnięciem zmroku, jeśli się to nie uda – pamiętaj o odblaskowych rzeczach,
- biegnijcie w **bezpiecznych** i oświetlonych miejscach,
- po biegu koniecznie zróbcie „**selfie**”, wstawcie zdjęcie do grupy

Przebiegnij 24 - to takie proste!

„Przebiegnij 24 – to takie proste”, na FB i „Strava”, „Sport Tracker”

- bądźcie regularni! ☺
- starajcie się biegać **2-3 razy** w tygodniu, lepiej przebiec krótki dystans, ale często,
- unikajcie biegania codziennie, między biegami zróbcie dzień przerwy,
- **NIE** biegajcie jednorazowo 6 km, rozdzielcie ten dystans na **2-3** spotkania (wtedy wstawicie więcej zdjęć na FB ☺),
- Jeśli czujesz się mocna/mocny możesz przebiec jednorazowo więcej niż 2 km, ale pamiętaj – biegaj **2-3** razy w tygodniu,
- Pamiętajcie – nie ma złej pogody do biegania, są **tylko** słabe charaktery...
- ale Ty masz **mocny**, prawda? ☺

Zasady końcowe:

- Promowanie uczniów oceną cząstkową celującą lub bardzo dobrą za regularność oraz wytrwałość (za każdy miesiąc),
- Ocenę otrzymają uczniowie, którzy przebiegną dystans równy 24 km, trochę krótszy lub dłuższy,
- W każdym tygodniu należy przebiec **co najmniej** 6km, dzieląc to na **2-3** spotkania w gronie znajomych,
- Jeśli uczeń przebiegnie 24 km w dwa tygodnie, a przez kolejne dwa tygodnie danego miesiąca nie będzie biegał – nie będzie to uznawane.

POWODZENIA!

Pomysł: Artur Bąk

Prowadzący: Artur Bąk

Realizacja: uczniowie Szkoły Podstawowej nr 58 im. Jerzego Kukuczki w Poznaniu, nauczyciele wychowania fizycznego i inni.