

Biegaj z klasą

Biegaj z klasą

Cele:

- popularyzacja biegania jako najprostszej formy aktywności ruchowej,
- zachęcenie młodzieży do aktywnego spędzania wolnego czasu w gronie przyjaciół,
- wykorzystanie aplikacji komórkowej 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,

Zasady:

- **„Biegaj z klasą”**, czyli ... biegaj z kolegami i koleżankami z klasy!
- Nie liczy się czas, a chęci!
- Możesz biegać w formie marszobiegu (bieg na przemian z marszem)
- Swój dystans zapisz na klasowym kalendarzu biegowym
- Na koniec miesiąca zsumujcie przebiegnięty dystans i uzupełniony kalendarz zanieś swojemu nauczycielowi wychowania fizycznego
- W akcji musi wziąć udział min. 3 osoby z klasy
- **By „Biegaj z klasą” było uznane, w każdym tygodniu musi być aktywność biegowa!**
- **By uczeń mógł otrzymać ocenę za miesiąc musi biec co najmniej 3 razy w miesiącu (nie w tym samym tygodniu)**
- do zabawy możesz dołączyć w każdej chwili!

Biegaj z klasą

Przed rozpoczęciem zabawy:

- zainstaluj na telefonie komórkowym aplikację, która umożliwi Ci zmierzenie dystansu, który przebiegłeś
- załóż zeszyt, w którym będziesz zapisywać datę biegu, dystans, czas oraz to z kim biegałaś/biegałeś,

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,
- 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,
- 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? 😊

Biegaj z klasą

Zasady końcowe:

- Promowanie uczniów oceną cząstkową celującą lub bardzo dobrą za regularność oraz wytrwałość (za każdy miesiąc),

POWODZENIA!

Pomysł: Artur Bąk

Prowadzący: Artur Bąk

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