

SZKOLNY TYDZIEŃ SPORTU SJSP

REGULAMIN

Organizatorzy: Alicja Kodrzycka i Ewa Mikłaszewicz

Kto może wziąć udział? Wszyscy uczniowie SJSP

Cele:

- Zachęcenie uczniów do regularnego wysiłku fizycznego
- Poprawa zdrowia i sprawności fizycznej po okresie zdalnego nauczania
- Wzajemna mobilizacja do treningów
- Wspólne pokonanie jak największej ilości kilometrów i kroków w ciągu 5 dni
- Wyłonienie i nagrodzenie zwycięzców wyzwania w 4 kategoriach

Czas trwania: **14 - 18 czerwca 2021 roku**

Na czym polega SZKOLNY TYDZIEŃ SPORTU SJSP?

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 na rowerze (pod uwagę bierzemy ilość km)
2. **BIEG** - wysiłek w postaci biegu (pod uwagę bierzemy ilość km)
3. **KROKI** - łączna liczba kroków pokonanych każdego dnia (nie potrzeba mapki)
4. **JAZDA NA ROLKACH** - wysiłek w postaci jazdy na rolkach (pod uwagę bierzemy ilość km)

Czego potrzebujesz do udziału w Szkolnym Tygodniu Sportu SJSP?

- telefon z dowolną aplikacją, która zapisuje aktywność i trasę pokonanego dystansu lub 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 odbłaskowe
- w przypadku udziału w wyzwaniach nr 2, 3 - bieg i kroki - wygodne buty i strój sportowy dobrany do warunków pogodowych.
- w przypadku udziału w wyzwaniu nr 4 - jazda na rolkach - rolki, kask i ochraniacze
- pozytywne nastawienie i dobry humor

Jak zgłosić swój udział?

Wystarczy przysłać wiadomość na platformie Teams do koordynatora – p. Ewy Mikłaszewicz.

Startujemy 14 czerwca, ale dołączyć do Szkolnego Dnia Sportu możesz w każdej chwili, podczas trwania wyzwania, tj. od 14 do 18 czerwca, wysyłając stosowną wiadomość na Teams.

Nagrody:

Nagrody rzeczowe i dyplomy w każdej z 4 kategorii z podziałem na uczniów klas I-III oraz klas IV-VIII.

Jak dokumentować podjęte wyzwanie?

- Należy **CODZIENNIE** przysyłać na Teamsie, w wiadomości prywatnej skierowanej do nauczyciela WF, Ewy Mikłaszewicz, zrzut ekranu lub zdjęcie z aplikacji monitorującej aktywność
- Aby zadanie mogło być zaliczone zdjęcie to powinno zawierać:
 - datę treningu
 - rodzaj aktywności (jazda na rowerze, bieg, kroki lub rolkach)
 - łączny czas treningu
 - mapę pokonanej trasy (obowiązkowo dotyczy wyzwania nr 1,2,4)
 - liczbę pokonanych kroków (wyzwanie nr 3)
- **Ostateczny termin nadsyłania dokumentacji podjętych aktywności – 19.06.2021 r.**

POSTANOWIENIA KOŃCOWE I WAŻNE INFORMACJE:

- **Ogłoszenie wyników, wręczenie nagród i dyplomów odbędzie się 22.06.2021 r.**
- Podejmuj wysiłek tylko za zgodą rodziców i 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

- W trakcie trwania Szkolnego Tygodnia Sportu SJSP organizator zastrzega sobie prawo do zmiany niektórych treści regulaminu, szczególnie w przypadku zauważenia błędów lub trudności, które mogłyby mieć wpływ na końcowy wynik rywalizacji. Organizator powiadomi o tym fakcie natychmiast, zamieszczając informację na stronie szkoły i facebooku

- **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. screen z nie swojej aplikacji, wynik świadczący o tym, że mogło dość do sfałszowania wyniku)

- Kwestie sporne rozstrzygają organizatorzy