

Kampania Białych Serc

Kampania Białych Serc – Włącz Alarm- Wyzwanie Rowerowe

Od 12 października do 23 października 2022r. zapraszamy do rywalizacji!

Celem wyzwania jest:

1. Popularyzacja roweru jako środka transportu, troska o środowisko naturalne;
2. Promocja aktywności fizycznej, zachęcanie do podejmowania aktywności fizycznej w każdym wieku;
3. Promocja rodzinnego spędzania czasu wolnego w sposób aktywny.
4. Wykorzystanie telefonu jako narzędzia do pomiaru aktywności fizycznej

Przystępując do wyzwania, pamiętajcie o następujących zasadach:

- przynajmniej 5-minutowej rozgrzewce, aby przygotować organizm do zwiększonego wysiłku,
- zachowaniu bezpieczeństwa w czasie aktywności fizycznej,
- dostosowaniu natężenia aktywności do własnych możliwości i stanu zdrowia,
- osoby, które nie posiadają karty rowerowej, jeżdżą pod opieką rodzica/opiekuna,
- wszyscy chętni biorą udział w wyzwaniu za zgodą rodzica/opiekuna,
- wszyscy jeżdżą w kaskach i sprawnymi rowerami,
- należy wybierać bezpieczne trasy, ścieżki rowerowe, a do wspólnej aktywności zaprosić rodziców, rodzeństwo, koleżanki lub kolegów,
- zachowaniu postawy FAIR PLAY.

Przejechane kilometry należy udokumentować poprzez dowolną aplikację np.

endomondo w postaci zrzutu ekranu, na którym powinna być widoczna data i liczba przejechanych kilometrów. Raport przesyłamy na adres wych.fiz.24@onet.pl

Ponadto należy zachować zrzut ekranu w celu sprawdzenia przez komisję, czy podane dane są prawdziwe.

Wszyscy uczniowie, którzy wezmą udział w wyzwaniu i przejadą codziennie minimum 5 km w ciągu tych 12 dni otrzymają ocenę bardzo dobrą lub celującą jeśli wynik będzie wyższy od minimalnego.

Najważniejszą nagrodą jesteś Ty i to co robisz dla siebie, uczestnicząc w tym wyzwaniu.

Ilona Skorupska - Halkiewicz