

POZDROrowerki



Cele:

- popularyzacja jazdy na rowerze jako prostej formy ruchu,
- zachęcenie młodzieży szkolnej do aktywnego spędzania wolnego czasu w gronie przyjaciół, rodziny
- wykorzystanie aplikacji komórkowej i komputerowej „Strava” , „Sport Tracker” itp. 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 tygodniu przejeżdż **10 km**, a w miesiącu **40 km**, czy to dużo? Nie! Wystarczy to tylko dobrze **zaplanować** 😊,
- w miesiącu mamy 4 tygodnie, więc w każdym tygodniu powinnaś/powinieneś przejechać **10 km** – oczywiście nie jednego dnia,
- ważna jest regularność, dlatego tygodniowy kilometraż jazdy na rowerze możesz rozdzielić na 3 dni – idąc tym tropem jednego dnia masz do przejechania **ok. 3.5 km**, a w tygodniu **10 km** - to już chyba dużo nie jest?;)
- w ten sposób w ciągu miesiąca przejeździsz na rowerze 40 km – Można? **MOŻNA!** ,

POZDROWERKI

- wykorzystaj do jazdy na rowerze mobilną aplikację „**Strava**”, „**Sport Tracker**”, która zarejestruje czas Twojej aktywności, dystans, trasę,
- na koniec każdego miesiąca każdy uczestnik przynosi zrealizowany, miesięczny „plan treningowy”,
- po każdej aktywności koniecznie zróbcie **selfie** i wstawcie na Facebook, by zmotywować innych do rowerowej aktywności! ☺,
- nie jesteś na straconej pozycji jeśli Twój telefon nie obsługuje aplikacji „**Strava**” , „**Sport Tracker**”- dowiedz się kto z Twoich znajomych ma takie możliwości i **jeźdźcie 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 - w miesiącu mogą przejechać 30 km**
(w tygodniu ok. 7.5 km dzieląc to na 2-3 aktywności ☺)
- **Klasy VI - VIII - w miesiącu mogą przejechać 40 km**

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 Twoją aktywność widzieli znajomi na FB,
- dołącz do grupy „**PozdROWERki**” na „FB” oraz „Endomondo”,
- załóż zeszyt, w którym będziesz zapisywać datę jazdy na rowerze, dystans, czas oraz to z kim jeździłaś/jeździłeś,

POZDROROWERKI

Rady dla kolarzy:

- przed rozpoczęciem jazdy na rowerze upewnij się, że masz **sprawny rower** (działające hamulce, światła, odblaski)
- **nie jedź sam, w grupie różnie, a najlepiej to z rodziną** 😊
- jedź po **wyznaczonych ścieżkach rowerowych**,
- **załóż kask**,
- ubieracie się adekwatnie do pogody,
- koniecznie wykonaj aktywność przed zapadnięciem zmroku, jeśli się to nie uda – pamiętaj o odblaskowych rzeczach,
- jedź w **bezpiecznych i oświetlonych** miejscach,
- po pokonaniu dystansu koniecznie zróbcie „**selfie**”, wstawcie zdjęcie do grupy „**PozdROWERki**”, na FB i Endomondo 😊,
- bądźcie regularni! 😊
- starajcie się jeździć **2-3 razy** w tygodniu,
- unikajcie jazdy rowerem codziennie (przy dłuższych dystansach), między jazdą rowerem zróbcie dzień przerwy,
- **NIE** przejeżdżaj jednorazowo 30 km, rozdziel ten dystans na **2-3** spotkania (wtedy wstawicie więcej zdjęć na FB 😊),
- Pamiętajcie – najważniejsze jest bezpieczeństwo i rozsądek!

Zasady końcowe:

- Promowanie uczniów oceną cząstkową celującą lub bardzo dobrą za regularność oraz wytrwałość (za każdy miesiąc),
- Ocenę otrzymają uczniowie, którzy przejadą dystans równy 30 km (klasy IV, V) 40 km (klasy VI – VIII) trochę krótszy lub dłuższy,
- W każdym tygodniu należy przejechać **co najmniej** 10km, rozdzielając to na **2-3** spotkania w gronie znajomych,
- Jeśli uczeń przejedzie 30 - 40 km w dwa tygodnie, a przez kolejne dwa tygodnie danego miesiąca nie będzie jeździł- nie będzie to uznawane.

POZDRÓwki

POWODZENIA!

Pomysł: Artur Bąk

Prowadzący: Artur Bąk

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