

Spacer z rodziną



Cele:

- popularyzacja spacerów jako najprostszej formy ruchu,
- integracja środowiska rodzinnego,
- wykorzystanie aplikacji komórkowych i komputerowych (Strava, Sport Tracker, itp.) do rejestrowania aktywności ruchowej,
- nabycie umiejętności komunikacji między uczniami, planowania i organizacji czasu wolnego,
- zdobycie umiejętności analizy danych treningowych z wykorzystaniem różnych aplikacji.

Zasady:

- w każdym tygodniu wykonaj co najmniej dwa spacery po 15 minut z rodziną (mamą, tatą, babcią, dziadkiem),
- swoją aktywność zarejestruj za pomocą aplikacji (Strava, Sport Tracker, aplikacje dostępne na telefonie, smartwatch),
- w tym czasie staraj się przejść jak największy dystans! 😊
- na koniec miesiąca przynieść wypełniony kalendarz z aktywnościami do swojego nauczyciela wychowania fizycznego

Spacer z rodziną

Oto przykład jak może wyglądać zeszyt treningowy. W dzień, w który spacerowaliście wpiszcie dystans oraz to z kim maszerowaliście, a na koniec każdego tygodnia sumę pokonanych kilometrów.

Jest to tylko przykład. Wpisane dystanse oraz dni mają charakter przypadkowy.

Listopad 2021

Poniedziałek:	Wtorek:	Środa:	Czwartek:	Piątek:	Sobota:	Niedziela:	SUMA:
1 15 minut z mamą i tatą - 1.5 km	2	3	4 25 minut z tatą - 2.5 km	5	6	7 20 minut z mamą i tatą - 2 km	60 minut - 6 km
8	9 10 minut - 1.3 km	10	11	12 15 minut - 1.7 km	13	14	25 minut - 3 km
15 30 minut -3 km	16	17	18 20 minut - 2.3 km	19	20	21	50 minut - 5.3 km
22	23 15 minut - 1.7 km	24	25	26	27	28 25 minut - 2.7 km	40 minut - 4.4 km
29	30	31					170 minut - 18.7 km

Wydrukujcie sobie wzór przedstawiony poniżej lub stwórzcie taki w zeszycie. Wpisujcie spacer regularnie, uczciwie, a na koniec miesiąca pokażcie to nauczycielowi wychowania fizycznego.

Spacer z rodziną

Wrzesień 2023

Poniedziałek:	Wtorek:	Środa:	Czwartek:	Piątek:	Sobota:	Niedziela:	SUMA:
				1	2	3	
4	5	6	7	8	9	10	
11	12	13	14	15	16	17	
18	19	20	21	22	23	23	
25	26	27	28	29	30		

Spacer z rodziną

Październik 2023

Poniedziałek:	Wtorek:	Środa:	Czwartek:	Piątek:	Sobota:	Niedziela:	SUMA:
						1	
2	3	4	5	6	7	8	
9	10	11	12	13	14	15	
16	17	18	19	20	21	22	
23	24	25	26	27	28	29	
30	31						

Spacer z rodziną

Listopad 2023

Poniedziałek:	Wtorek:	Środa:	Czwartek:	Piątek:	Sobota:	Niedziela:	SUMA:
		1	2	3	4	5	
6	7	8	9	10	11	12	
13	14	15	16	17	18	19	
20	21	22	23	24	25	26	
27	28	29	30				

Spacer z rodziną

Grudzień 2023

Poniedziałek:	Wtorek:	Środa:	Czwartek:	Piątek:	Sobota:	Niedziela:	SUMA:
				1	2	3	
4	5	6	7	8	9	10	
11	12	13	14	15	16	17	
18	19	20	21	22	23	24	
25	26	27	28	29	30	31	

Spacer z rodziną

Styczeń 2024

Poniedziałek:	Wtorek:	Środa:	Czwartek:	Piątek:	Sobota:	Niedziela:	SUMA:
1	2	3	4	5	6	7	
8	9	10	11	12	13	14	
15	16	17	18	19	20	21	
22	23	24	25	26	27	28	
29	30	31					

Spacer z rodziną

Luty 2024

Poniedziałek:	Wtorek:	Środa:	Czwartek:	Piątek:	Sobota:	Niedziela:	SUMA:
			1	2	3	4	
5	6	7	8	9	10	11	
12	13	14	15	16	17	18	
19	20	21	22	23	24	25	
26	27	28	29				

Spacer z rodziną

Marzec 2024

Poniedziałek:	Wtorek:	Środa:	Czwartek:	Piątek:	Sobota:	Niedziela:	SUMA:
				1	2	3	
4	5	6	7	8	9	10	
11	12	13	14	15	16	17	
18	19	20	21	22	23	24	
25	26	27	28	29	30	31	

Spacer z rodziną

Kwiecień 2024

Poniedziałek:	Wtorek:	Środa:	Czwartek:	Piątek:	Sobota:	Niedziela:	SUMA:
1	2	3	4	5	6	7	
8	9	10	11	12	13	14	
15	16	17	18	19	20	21	
22	23	24	25	26	27	28	
29	30						

Spacer z rodziną

Maj 2024

Poniedziałek:	Wtorek:	Środa:	Czwartek:	Piątek:	Sobota:	Niedziela:	SUMA:
		1	2	3	4	5	
6	7	8	9	10	11	12	
13	14	15	16	17	18	19	
20	21	22	23	24	25	26	
27	28	29	30	31			

Spacer z rodziną

Czerwiec 2024

Poniedziałek:	Wtorek:	Środa:	Czwartek:	Piątek:	Sobota:	Niedziela:	SUMA:
					1	2	
3	4	5	6	7	8	9	
10	11	12	13	14	15	16	
17	18	19	20	21	22	23	
24	25	26	27	28	29	30	