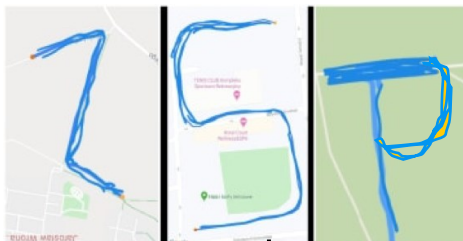


Z okazji Mikołajek 2020 nauczyciele wychowania fizycznego w Zespole Szkolno-Przedszkolnym w Strykowie przygotowali specjalne wyzwanie dla aktywnych sportowców.

Wyzwanie: Aktywne Mikołajki



1. Czas trwania wyzwania: Od 5 grudnia do 13 grudnia 2020



4. Zasady wyzwania

W okresie od 5-13.12.2020 wyznacz sobie aktywność, którą będziesz zapisywać za pomocą aplikacji w telefonie bądź w zegarku sportowym. Na mapie najbliższej okolicy znajdź trasę, której linia będzie przypominała literę ze słowa **MIKOŁAJKI**

Każdego dnia możesz zaplanować inną trasę i inny rodzaj aktywności ruchowej. Zaproś do wyzwania rodziców i rodzeństwo, im więcej osób tym lepiej.

2. Rodzaj aktywności

- Marsz, spacer
- NordicWalking
- Jazda na rowerze
- Rolki, hulajnoga



3. Potrzebne przybory

- Strój sportowy
- Wygodne buty
- Woda do picia
- Telefon z aplikacją Endomondo



5. Chwalimy się wyzwaniem

W czasie pokonywania trasy zrób jedno zdjęcie ciekawego elementu krajobrazu (drzewo, budynek, ogólny widok itp.) Zrób zrzut ekranu/ zdjęcie pokonanej trasy w kształcie litery w aplikacji Endomondo lub Runastic. Wyślij oba zdjęcia na MOBI dziennik do nauczycieli WF, podaj swoje imię i klasę oraz kto był z Tobą. Wszystkie nadesłane zdjęcia zostaną opublikowane na stronie internetowej naszej szkoły.

Może uda się nam, spośród nadesłanych liter, złożyć całe słowo **MIKOŁAJKI**

* Aplikacja Endomondo w wersji podstawowej jest bezpłatna, może być sposobem do planowania i zapisywania codziennej aktywności ruchowej.

