

1. Nauczyciel: Joanna Ogińska
2. Przedmiot: wychowanie fizyczne
3. Klasa: 3 TE
4. Temat lekcji: Aktywny Elektronik z ENDOMONDO
5. Data lekcji: 11.05.2020 – **LEKCJA ON LINE GODZ 11.30**
6. Wprowadzenie do tematu:

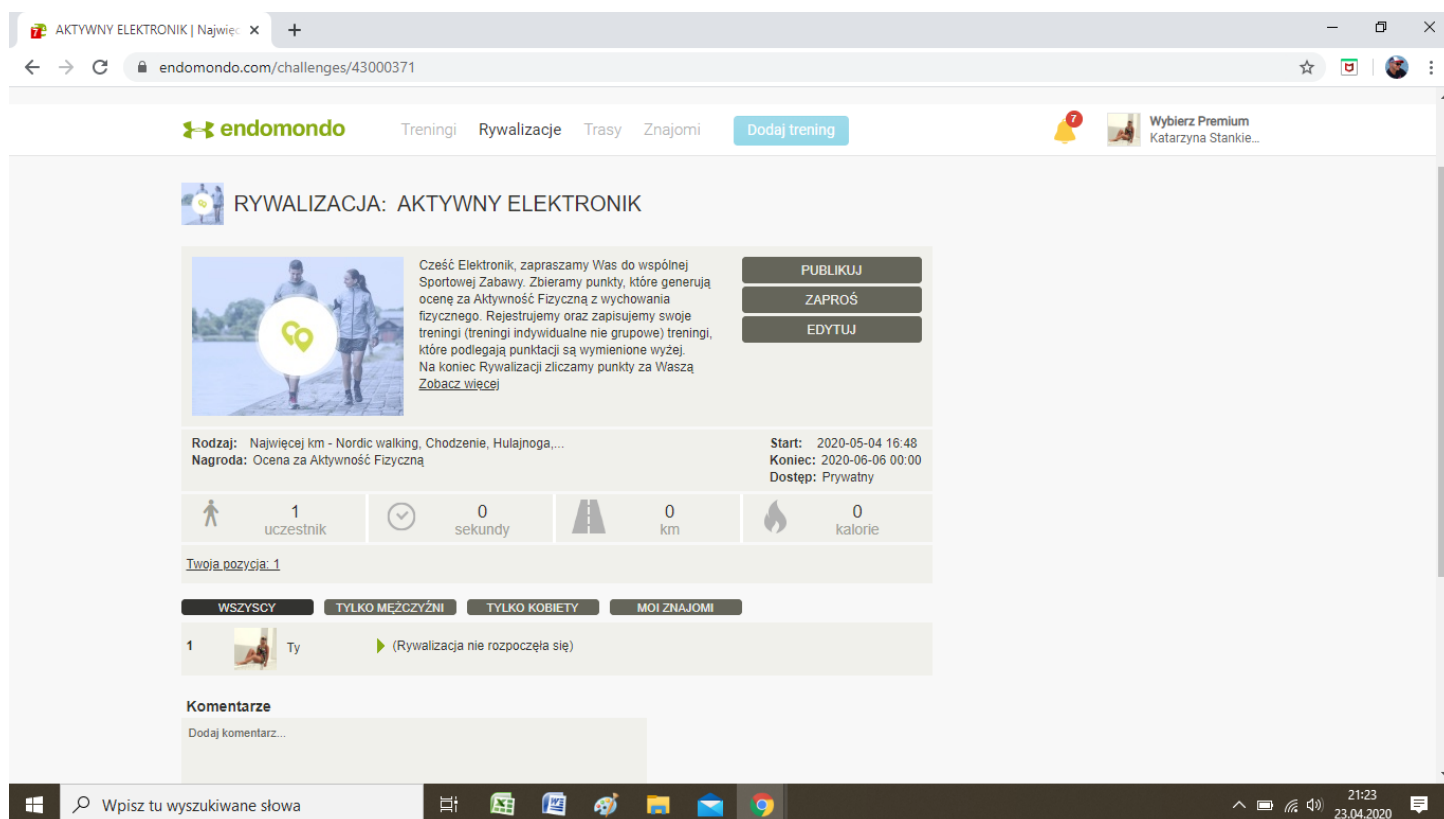
Dołącz do grupy w każdym momencie !

## AKTYWNY ELEKTRONIK

Link do aplikacji:

<https://www.endomondo.com/challenges/43000371>

(Tak wygląda na stronie Endomondo)



The screenshot shows a web browser window displaying the Endomondo website. The page title is 'AKTYWNY ELEKTRONIK | Najwięcej'. The URL in the address bar is 'endomondo.com/challenges/43000371'. The website header includes the Endomondo logo, navigation links for 'Treningi', 'Rywalizacje', 'Trasy', and 'Znajomi', and a 'Dodaj trening' button. A notification bell icon shows 7 alerts. The main content area features a challenge titled 'RYWALIZACJA: AKTYWNY ELEKTRONIK'. It includes a description: 'Cześć Elektronik, zapraszamy Was do wspólnej Sportowej Zabawy. Zbieramy punkty, które generują ocenę za Aktywność Fizyczną z wychowania fizycznego. Rejestrujemy oraz zapisujemy swoje treningi (treningi indywidualne nie grupowe) treningi, które podlegają punktacji są wymienione wyżej. Na koniec Rywalizacji zliczamy punkty za Waszą [Zobacz więcej](#)'. There are three buttons: 'PUBLIKUJ', 'ZAPROŚ', and 'EDYTUJ'. Below the description, it specifies 'Rodzaj: Najwięcej km - Nordic walking, Chodzenie, Hulajnoga,...' and 'Nagroda: Ocena za Aktywność Fizyczną'. The start and end dates are 'Start: 2020-05-04 16:48' and 'Koniec: 2020-06-06 00:00', with 'Dostęp: Prywatny'. A progress bar shows '1 uczestnik', '0 sekundy', '0 km', and '0 kalorie'. Below the progress bar, there are filters: 'WSZYSCY', 'TYLKO MĘŻCZYŹNI', 'TYLKO KOBIETY', and 'MOI ZNAJOMI'. The list of participants shows '1 Ty' with a status '(Rywalizacja nie rozpoczęła się)'. At the bottom, there is a 'Komentarze' section with a text input field 'Dodaj komentarz...'. The Windows taskbar at the bottom shows the search bar with 'Wpisz tu wyszukiwane słowa', several application icons, and the system tray with the time '21:23' and date '23.04.2020'.

## Regulamin:

1. Czas trwania Rywalizacji „Aktywny Elektronik” od **6.05.2020 r. do 5.06.2020 r.**

2. Aktywności jakie będą klasyfikowane to: bieganie, rower, jazda na rolkach, deskorolka, chodzenie. Punkty za aktywności będą naliczane na indywidualne konta uczniów oraz całych klas.
3. Uczestnicy powinni wykonywać wszystkie aktywności w pojedynkę z uwagi na zagrożenie epidemiologiczne.
4. Sugerowane miejsce aktywności to: parki, lasy, pola.
5. Punkty w klasyfikacji:
  - a ) klasyfikacja indywidualna przewiduje, za każdą osobną aktywność następującą punktację
    - bieganie 5 punktów
    - rower 4 punkty
    - rolki, deskorolka 3 punkty
    - chodzenie 2 punkty
6. Uczestnik może otrzymać częściową ocenę z wychowania fizycznego zgodnie z poniższym wykazem;
  - 6 – 45-50 punktów
  - 5- 40-45 punktów
  - 4 – 35-40 punktów
  - 3 – 30-35 punktów
  - 2 - 25-30 punktów
7. Klasa, która zgromadzi największa ilość punktów otrzyma puchar za najbardziej Aktywną Klasę – puchar zostanie wręczony na Rozpoczęciu Roku Szkolnego 2020/2021
8. Każda klasa otrzyma poprzez portal ENAUKA Regulamin Rywalizacji.
9. Uczestnicy zobowiązani są do przestrzegania zasad bhp, tzn. wysiłek fizyczny powinien być poprzedzony odpowiednią rozgrzewką, aktywność fizyczna powinna być wykonywana w odzieży do tego przeznaczonej, przestrzegania zasad ogólnego bezpieczeństwa, a udział w zabawie Aktywny Elektronik jest dobrowolny.

Zapraszam do wspólnej zabawy w Zdrowym Ciele Zdrowy Duch !

1. Nauczyciel: Joanna Ogińska
2. Przedmiot: wychowanie fizyczne
3. Klasa: 3 TE
4. Temat lekcji: Trening w domu – ćwiczenia z Shakirą ze ściereczkami
5. Data lekcji: 15.05.2020

6. Wprowadzenie do tematu:

Pomysł na ciekawy trening w domu?

Zainspiruj się ćwiczeniami, jakie Shakira wprowadziła do swojej treningowej rutyny przed występem na Superbowl! Chodzi o tak zwany slide workout, czyli trening z matami poślizgowymi, które wzmacniają całe ciało. W domowej wersji wystarczą Ci... **złożone kuchenne ściereczki**.

Zacznij od porządnej rozgrzewki, na przykład od biegu z uniesionymi kolanami czy przysiadów. Teraz włóż ściereczki pod stopy i przyjmij pozycję “deski” w mocno napiętym brzuchu, a następnie naprzemiennie przywóź kolano do łokcia, prowadząc nogę po okręgu.

Możesz też w klęku podpartym (ze stopami uniesionymi w górę) odsuwać jedną, wspartą na ściereczce rękę do boku i uginać łokcie tak, aby klatka piersiowa znalazła się jak najniżej. Wracając do góry, przysuń z powrotem rękę i odsuń analogicznie drugą. Więcej pomysłów na ten rodzaj domowego treningu znajdziesz na You Tubie! Do tego rodzaju aktywności przyda Ci się wygodny strój bez nadmiaru tkaniny. Ćwicz w sportowym topie i legginsach.

Wejdź na stronę, przygotuj sobie miejsce do ćwiczeń i Powodzenia

[https://www.youtube.com/results?search\\_query=Shakira+trening+ze+sciieczkami](https://www.youtube.com/results?search_query=Shakira+trening+ze+sciieczkami)

Wszelkie wątpliwości i zapytania wysyłajcie na adres [joannaoginska@gmail.com](mailto:joannaoginska@gmail.com)