



KONKURS

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA W CZASIE NAUCZANIA ZDALNEGO

Czym jest zdrowy styl życia? Czym jest samo zdrowie? Jakiś czas temu uważano, że zdrowie to brak choroby. Od 1947 roku, według definicji Światowej Organizacji Zdrowia (WHO), zdrowie człowieka to równowaga pomiędzy sferami: fizyczną, umysłową i społeczną, czyli zdrowy styl życia. Opiera się on na kilku ważnych czynnikach: właściwej diecie, umiejętności odpoczynku, właściwym podejściu do życia, unikaniu czynników szkodliwych oraz **aktywności fizycznej**.

Zachęcamy Was drodzy uczniowie do wzięcia udziału w konkursie promującym aktywność fizyczną. Zadaniem konkursowym jest stworzenie krótkiego, amatorskiego filmu pokazującego Ciebie podczas aktywności fizycznej.

1. ORGANIZATOR:

Zespół Szkół Ogólnokształcących Nr1 w Sędziejowicach.

2. CELE:

- Zachęcenie dzieci i młodzieży do różnych form aktywności fizycznej.
- Propagowanie zdrowego stylu życia.
- Kreowanie postaw prozdrowotnych poprzez kształtowanie nawyków aktywności ruchowej.
- Kształtowanie wybranych cech motorycznych i bezpieczeństwo własne i innych.
- Zastosowanie technik multimedialnych w tworzeniu obrazu filmowego.

3. ADRESACI KONKURSU:

Uczniowie klas I – VIII ZSO Nr 1 w Sędziejowicach (indywidualnie).

4. REGULAMIN:

- Konkurs jest skierowany do wszystkich uczniów z podziałem na kategorie wiekowe: klasy I -III; klasy IV – VI; klasy VII- VIII.
- Przedmiotem konkursu jest stworzenie krótkiego, amatorskiego filmupokazującego Ciebie podczas aktywności fizycznej np.:
 - podczas spaceru z psem czy spaceru do lasu;
 - podczas jazdy na rowerze;
 - podczas domowego aerobiku;
 - podczas porządków jesiennych w ogrodzie;
 - podczas domowego treningu z piłką;
 - podczas biegu czy marszu nordicwalking;
 - podczas popisów tanecznych itp.
- Forma aktywności fizycznej prezentowana przez uczestnika konkursu musi być bezpieczna dla niego i otoczenia oraz dostosowana do wieku i sprawności uczestnika.
- Film może być przygotowany w dowolnej technice umożliwiającej odtworzenie go przez organizatora oraz zarejestrowany z zachowaniem zasad bezpieczeństwa i poszanowania innych osób czy zwierząt.
- Film powinien być przesłany pod wskazany adres e-mail: tofik52@o2.pl w wyznaczonym terminie do 14 grudnia 2020r.
- Czas trwania filmu powinien mieścić się w przedziale od 1 do 2 minut.
- Filmy zgłoszone po wyznaczonym terminie nie będą dopuszczone do konkursu.
- Prace będzie oceniać Komisja Konkursowa powołana przez Dyrektora ZSO Nr 1 w Sędziejowicach.

5. NAGRODY

- W każdej kategorii wiekowej zostaną przyznane dyplomy i nagrody za zajęcie I – III miejsca.
- Komisja Konkursowa może przyznać dodatkowe wyróżnienia dla wybranych uczestników konkursu.

6. POZOSTAŁE INFORMACJE:

- Zgłoszenie filmu do konkursu jest równoznaczne z akceptacją postanowień Regulaminu.
- Uczestnik wyraża zgodę na przetwarzanie, publikowanie danych osobowych (zgodnie z ustawą z dnia 10 maja 2018 r. o ochronie danych osobowych (Dz.U.2019.poz.1781)) przez Organizatora na potrzeby Konkursu oraz publikacji jego wyników na stronie szkoły i FB szkoły.