

RCHV 14 dienu aktivitāte “Apkārt Latvijai”

Cik reizes RCHV var apsoļot, apskriet un apbraukt Latviju?

NOLIKUMS

I Mērķi un uzdevumi.

Veicināt soļošanas, skriešanas un pārvietošanās ar velosipēdu popularitāti, kā veselīga un aktīva dzīvesveida sastāvdaļu;

Iesaistīt RCHV skolēnus un skolotājus fiziskās aktivitātēs, kā vienā no brīvā laika pavadīšanas iespējām;

Noskaidrot, cik reizes apsoļosim, apskriesim vai apbrauksim ar velosipēdu apkārt Latvijai (pieņemot, ka LV robežas garums -1836km).

II Laiks un vieta.

1. – 14.novembris

Soļošanai, skriešanai un braukšanai ar velosipēdu piemērota vieta, pēc paša izvēles.

III Dalībnieki.

RCHV 4. – 12.klašu skolēni un skolotāji.

1. – 3.klašu skolēni piedalīsies sporta stundas laikā

IV Vadība.

Sporta aktivitātes organizē un apkopos sporta skolotāji: Līga Spuriņa, Beāte Kobilinska, Ilze Cunska

V Vispārējie noteikumi.

10. - 12.klasēs Piedalīsies II etapa XIV vidusskolas sporta spēlēs, rezultāti tiks fiksēti kopvērtējuma tabulā;

4. – 12. klašu skolēniem un skolotājiem, lai piedalītos nepieciešams telefons un lejupielādēta kāda no bezmaksas sporta aplikācijām (Map My Run, Strava, Nike Run) vai sporta pulkstenis/ aproce;

Izvēlies, kurā no aktivitātēm piedalīsies – soļo, skrien vai brauc ar velosipēdu;

Pirms fiziskās aktivitātes veic sev zināmus iesildīšanās vingrinājumus;

Nosojotos, noskrietos vai nobrauktos ar velosipēdu kilometrus fiksē sporta aplikācijā vai pulkstenī, tad saglabā;

Kad uzdevums paveikts, telefona ekrānā veic "ekrānšāviņu" (screenshot), tā lai būtu redzams gan distances garums, gan laiks(diena, datums), gan ātrums, gan vārds un uzvārds. Ja savu darbu esi fiksējis sporta pulkstenī, nofotografē tā ekrānu un saglabā;

Veicot aktivitāti atceries un ievēro drošības noteikumus apvidū un ceļu satiksmes noteikumus pilsētā;

Darbu iesūtīšanas termiņš e-klasē 14. novembris līdz plkst.21:00;

4. klases, 7. klases un 9. klases, kā arī skolotāji savus rezultātus iesūta e-klases e-pastā skolotājai Līgai Spuriņai

5. klases, 6. klases un 8. klases savus rezultātus iesūta e-klases e-pastā skolotājai Beātei Kobilinskai

*10. klases, 11. klases un 12. klases savus rezultātus iesūta e-klases e-pastā skolotājai Ilzei Cunscai. **Pirms iesūtīšanas apkopo savus rezultātus: ieliekot visas bildes vienā dokumentā.***

Katrs skolēns izvēlas savām spējām atbilstošu distanci;

Nosakot klases uzvarētāju skaitīsim visus veiktos kilometrus kopā;

VI Apbalvošana.

Apbalvosim individuāli skolēnus, kas būs nosoļojuši, noskrējuši vai nobraukuši ar velosipēdu visvairāk kilometrus.

Apbalvosim labākās klases pa klašu grupām: 1. – 3.kl.grupa, 4.- 6.kl.grupa un 7. – 9.kl.grupa

Apbalvosim visaktīvāko klasi (kur piedalīsies visvairāk skolēni + klases skolotājs).

Apbalvosim aktīvāko skolotāju katrā distancē.