

SZKOŁA DLA INNOWATORA



Fundusze Europejskie
Inteligentny Rozwój



**Rzeczpospolita
Polska**

Unia Europejska
Europejski Fundusz
Rozwoju Regionalnego



PROJEKT REALIZOWANY JEST PRZEZ:



PARTNERAMI PROJEKTU SĄ:



PROJEKT WSPIERAJĄ:



Projekt Szkoła dla innowatora współfinansowany jest ze środków Unii Europejskiej, w ramach Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego, Program Operacyjny Inteligentny Rozwój 2014-2020, Priorytet 2: Wsparcie otoczenia i potencjału przedsiębiorstw do prowadzenia działalności B+R+I, Działanie 2.4: „Współpraca w ramach krajowego systemu innowacji” PO IR, Poddziałanie 2.4.1. inno_LAB-Centrum analiz i pilotaży nowych instrumentów.



Mail do sponsora

Karta zadania nr 22 (możliwa praca zdalna)
dla ucznia/uczennicy

Najpierw przeczytaj

Bieg to zdrowie! Bieganie to najprostsza, najbardziej naturalna forma ruchu dla zdrowia. Daje najlepsze rezultaty i – co najważniejsze – niewiele kosztuje. Bieganie to szereg korzyści dla organizmu:

- ✓ wzmacnia serce;
- ✓ zwalcza skutki stresu;
- ✓ zwiększa siłę mięśni i ścięgien;
- ✓ wydłuża życie – badania przeprowadzone w Danii dowodzą, że dzięki bieganiu oczekiwana dalsza długość życia mężczyzn wzrasta o 6,2 roku, a kobiet o 5,6 roku;
- ✓ usprawnia pracę szarych komórek;
- ✓ zapobiega różnym chorobom związanym z wiekiem;
- ✓ zmniejsza ryzyko zachorowania na cukrzycę;
- ✓ badania prowadzone na University of Illinois wykazały, że 30 minut biegania poprawia czas reakcji i zdolność logicznego myślenia;
- ✓ uwalnia od nadwagi – ludzie, którzy utrzymują właściwą masę ciała, ćwiczą średnio o 15 minut dłużej każdego dnia niż ci, którzy mają problemy z nadwagą;
- ✓ zmniejsza ryzyko udaru – po sześciu latach treningów ryzyko tzw. małego udaru mózgu spada prawie o połowę (z badań opublikowanych w piśmie „Neurology”);
- ✓ poprawia nastrój.



Źródło: <https://www.runners-world.pl/zdrowie/Co-daje-bieganie-Korzysci-plynace-z-regularnych-treningow>.

Koszty profesjonalnego biegania

Zapoznaj się z kosztami związanymi z organizacją profesjonalnego biegu na stronie internetowej Planujbieg.pl: <http://planujbieg.pl/koszty-organizacji-biegu/>.

Regulamin biegu

Zapoznaj się z przykładowym regulaminem biegu na stronie internetowej Planujbieg.pl: <http://planujbieg.pl/materialy-do-pobrania/>.

Klasa 7a i 7b organizują wspólnie bieg terenowy. Sponsorem imprezy ma być lokalny przedsiębiorca. Uzależnił dofinansowanie biegów od odpowiedzi na kilka jego pytań.
Pomóż młodzieży spełnić wymagania sponsora.

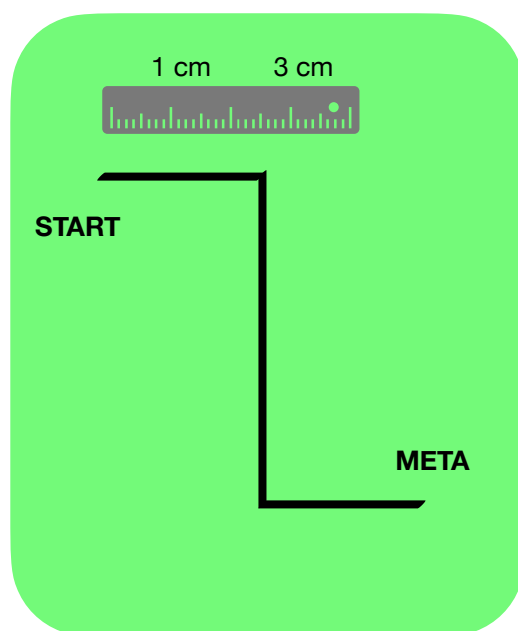


KROK 1

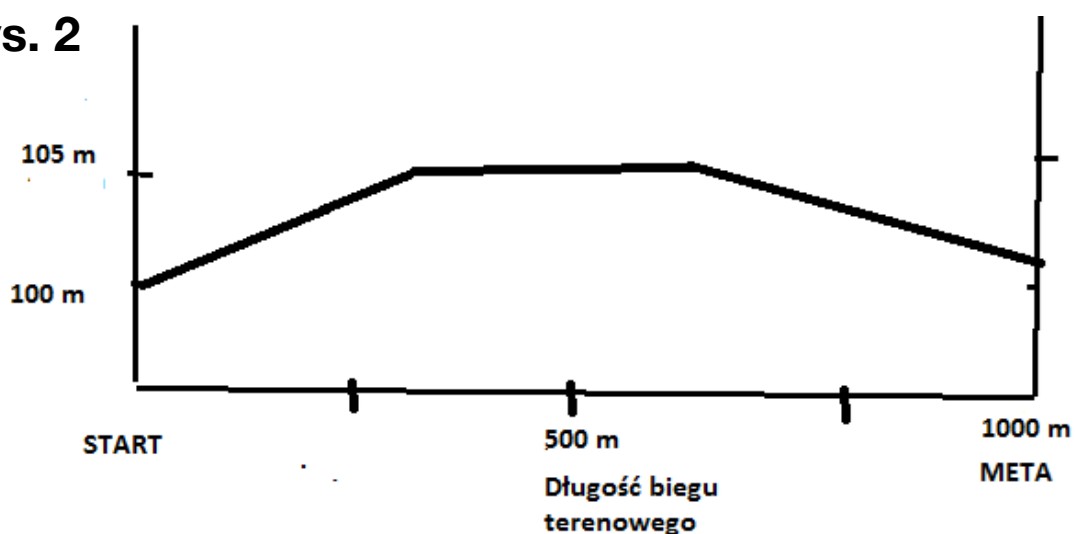
Sponsor zażyczył sobie dokładnego opisu trasy biegu. Trasa ma kształt przedstawiony na rysunku 1 i przebiega po pofałdowanym terenie (rysunek 2).

START

Rys. 1



Rys. 2



KROK 1

Zaznacz na rysunku 2, w których miejscach znajdują się zakręty na trasie. W tym celu najpierw oblicz długość trasy przedstawionej na rysunku 1, wykorzystując skalę mapy. Następnie oblicz odległości na mapie i rzeczywiste odległości od startu do punktów oznaczających zakręty. Nanieś punkty na osi poziomej rysunku 2.

Obliczenia

Odczytaj z rysunku 2, na jakiej wysokości znajdują się wymienione punkty.

Start	
Pierwszy zakręt	
Drugi zakręt	
Meta	
Jaka jest różnica wysokości między startem a meta?	

KROK 2

Sponsor poprosił o kosztorys imprezy.

Do zawodów zgłosiło się 20 uczniów i uczennic z klasy 7a i 7b.

	Ceny jednostkowe	Cena całkowita
Oznakowanie trasy co około 50 m – kijki z chorągiewkami	Kijki – 3 zł Chorągiewki (wykonamy sami) Papier: 2 arkusze papieru kolorowego po 4 zł sztuka	
Oznakowanie „start” „meta”	Szarfa o długości 10 m, cena 1 m – 6 zł	
Numery startowe na folii samoprzylepnej	1 sztuka – 1,70 zł	
Woda mineralna	5 kanistrów po 5 litrów, cena 1 kanistra – 4,50 zł	
Kubeczki papierowe	Cena 20 sztuk – 5,40 zł, potrzebujemy 100 sztuk	
Dyplomy dla wszystkich	1 dyplom – 2,40 zł	
SUMA KOSZTÓW		

KROK 3

Sponsor poprosił Was również o regulamin imprezy biegowej. Napisz regulamin.

KROK 4

Napisz e-mail z informacjami, o które poprosił sponsor. Wyjaśnij, dlaczego impreza jest dla Was ważna. Przedstaw argumenty za potrzebą organizowania w szkole tego typu zdarzeń.

E-mail wyślij do swojego nauczyciela/nauczycielki wychowania fizycznego:
..... (podaj adres e-mailowy)

Punkty kontrolne

- ✓ Wypełniona karta zadania „Mail do sponsora”
- ✓ E-mail do nauczyciela/nauczycielki wychowania fizycznego



Centrum Edukacji Obywatelskiej
ul. Noakowskiego 10/1
00-666 Warszawa
(22) 875 85 97 wew. 109
szkoladlainnowatora@ceo.org.pl
www.szkoladlainnowatora.ceo.org.pl