**SPOSÓB REALIZACJI ZAJĘĆ WF w roku akademickim 2020/2021**

Przedmiot wf zaliczamy poprzez wykonywanie aktywności fizycznej w okolicy swojego zamieszkania. Proszę przysyłać screeny potwierdzające realizację aktywności fizycznej wykorzystując aplikację mobilną (TYLKO I WYŁĄCZNIE - **Endomondo**).  Żadne inne aplikacje nie mogą być stosowane.

**Dopuszczalne formy ruchu do wyboru:**

**- bieg,**

**- jazda na rowerze,**

**- jazda na rolkach,**

 **- szybki spacer.**

**Bardzo ważne:**

 **1) średnia prędkość całego ruchu w czasie zapisu pliku  - NIE WOLNIEJ NIŻ 5 km/h,**

 **2) natomiast max. prędkość nie może przekraczać 30km/h.**

Screeny mają być podpisane tak jak w wysłanym  załączniku.

W PODPISIE PLIKU ma być

 1. Nazwisko i imię ,

2. Data pracy,

3. Czas pracy (podany tylko w minutach),

4. Ilość km.

**5. BEZWZGLĘDNIE MA BYĆ MAPA (unikamy skupisk ludzkich)**.

Wszystkie te dane mają być na JEDNYM screenie (patrz załącznik wzór)

**Plik ma być podpisany.**

 Przykład - Kowalski W. 09.05.20 97min 17 km ROWER

W TYGODNIU semestru nauki LIMIT zajęć WF to 90 MINUT.

**Masz wykonać 15 limitów po 90 minut.** Jeśli dasz radę, możesz w ciągu dnia zrobić więcej niż 90 minut (tylko wielokrotności) np. na wycieczce rowerowej.

Limit można rozbić na raty (3 po 30, 40+50, **jednak rata nie krócej niż 30 minut**). Do wykładowcy przesyłaj zestaw, który da 90 minut w tygodniu (lub jego wielokrotności).

PAMIĘTAJ -  **średnia prędkość całego ruchu w czasie zapisu pliku  NIE WOLNIEJ NIŻ 5 km/h,**

**natomiast max. prędkość nie może przekraczać 30km/h.**

**Załącznik - wzór:**

Kowalski W. 09.05.20 97min 17 km ROWER

****