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

**UWAGA – OD 01.01.2021 NIE DZIAŁA ENDOMONDO**

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

**OD 01.01.2021 nie działa endomondo - stosujemy**  [mapy.cz](http://mapy.cz)

Wysyłamy wówczas ć 2 screeny: 1) z mapą, **datą,** kilometrażem i czasem trwania wysiłku,

                                                      2) ze średnią prędkością przemieszczania się i max. prędkością.

W tym celu należy się zalogować w aplikacji mapy.cz – jest to bezpłatne. Wtedy będziecie mogli zapisywać potrzebne Wam dane w pamięci aplikacji.

Aby system aplikacji wygenerował **datę** musicie być zalogowani. Bez daty wygenerowanej przez system pracy nie może być zaliczona.

**Dopuszczalne formy ruchu do wyboru:**

**- szybki spacer, - bieg, - jazda na rolkach,  - jazda na rowerze.**

**NOWE – dodatkowe - ZASADY OBOWIĄZUJĄCE W DRUGIM SEMESTRZE**

1. Zaliczeniu podlega tylko jedna AF - aktywność fizyczna (potwierdzona **kompletem** dwóch screenów) zrealizowana w jednym dniu. Nie ma możliwości zaliczenia większej ilości AF z tego samego dnia.

2. Dokumentacja tej aktywności fizycznej (AF) musi być przesłana do prowadzącego w terminie do 7 dni od jej realizacji. Potem dokumentacja wykonanej aktywności nie będzie przyjmowana.

3. Ogranicza się czas wykonania AF (aktywności fizycznej) do 270 minut. Jeżeli **komplet** będzie opiewał na dłuższy czas i tak zaliczeniu podlega 270 minut.

4. Obowiązuje przysyłanie pakietów po 90 minut (w przypadku złożenia pakietu z kilku **kompletów** – każda AF **nie może być starsza niż 7 dni** – patrz pkt 2) **lub** jego wielokrotności – jeśli wynika to **z jednej aktywności,** ale nie więcej niż 270 minut – patrz pkt 3).

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

 Przypominam, że w **ciągu 90 minut trzeba pokonać minimum 7,5 km**

6. Max. prędkość ruchu nie może przekraczać 30km/h.

7. **Masz wykonać 15 limitów po 90 minut.** Limit można rozbić na raty (3 po 30, 40+50, **jednak rata nie krócej niż 30 minut**).

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, z dokładnością do 2. miejsca po przecinku.

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

**Plik ma być podpisany.**

 Przykład - **Bąk R. 05.12.2020 157 min 14,1km**

Na końcu korespondencji piszemy **z jakiego kierunku jesteśmy.**

**Załącznik - wzór:** a) screen pierwszy **Bąk R. 05.12.2020 157 min 14,1km mapa**



 b) screen drugi - **Bąk R. 05.12.2020 157 min 14,1km**

