

S dětmi na běžkách

od Martina HAJTMAROVÁ (hmartina@students.zcu.cz)

Zábavný způsob, jak děti přivést k běžkování a nezprotivit jim to

Tento projekt je se zaměřením na děti nebo žáky, kteří začínají s běžkováním. Hlavní aktivitou bude vyjížďka na běžkařský okruh, kde budou plnit interaktivní úkoly ve formě kvízů a doplňovaček. Tímto způsobem pro ně běžkování nebude jen nudný sport, do kterého je nutí rodiče (či učitel na lyžařském kurzu), ale stane se z toho zábavná aktivita, která je něco naučí a zároveň povede k fyzické aktivitě.

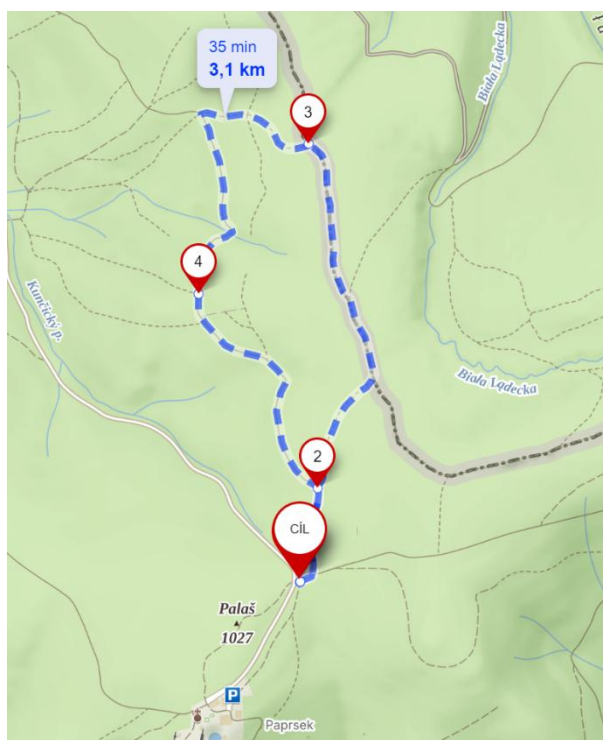
Projekt budu tedy směřovat na děti, kteří se na běžkách teprve učí, proto tento způsob bude vhodný jak pro rodiče, tak například pro vyučující na lyžařských kurzech, kteří tímto způsobem mohou děti/žáky namotivovat a společně si užít strávený čas.

Jednotlivé úkoly budou rozmístěné na běžkařském okruhu Malá Pralinka (kolem Horské chaty Paprsek.) Žáci nebo děti budou jednotlivě plnit na trase interaktivní úkoly pomocí svého mobilního telefonu. Na každý úkol se dostanou pomocí QR kódu. QR kódy budou vytištěné a rozmístěné na viditelných místech podél běžkařské trasy

Běžkařský okruh Malá Pralinka

Zde je zvýrazněná trasa 3 km pro začínající běžkaře. Můj návrh trasy je zaměřený pro studenty na základní škole, kteří se zúčastnili lyžařského kurzu v rámci, kterého je i jeden den zaměřený na běžky.

Kvízy budou rozmístěny na místech v bodech 2, 3 a 4. Přesné souřadnice míst lze zobrazit v příloženém odkazu <https://mapy.cz/s/gupokavavu>



Kvíz - základní značení a pravidla

Pomocí mobilního telefonu (foťák) naskenujte QR kód a vyplňte kvíz

<https://wordwall.net/cs/resource/61535849>



Osmisměrka

Pomocí mobilního telefonu (foťák) naskenujte QR kód a najděte všechna slova v osmisměrce

<https://wordwall.net/cs/resource/61540628>



Co si sbalit do batohu? Co nechat doma?

Pomocí mobilního telefonu (foťák) naskenujte QR kód a rozhodněte, které věci byste si na běžkařský výlet vzali s sebou, nebo nechali doma

<https://wordwall.net/cs/resource/61541962>



Kolo štěstí

Pomocí mobilního telefonu (foťák) naskenujte QR kód a splňte úkol, který si vytočíte na kole úkolů.

<https://wordwall.net/cs/resource/63596709>



Soutěžní kvíz (těžký)

Pomocí mobilního telefonu (foťák) naskenujte QR kód a zahraj si soutěžní kvíz

<https://wordwall.net/cs/resource/63597986>



Aplikace RunGo

Stáhněte si do svého mobilního telefonu aplikaci **RunGo: voice-guided run routes**. Jedná se o běžeckou aplikaci, ale lze ji využít i při běžkování. Tuto aplikaci lze využít mnoho způsoby, ale v rámci projektu S dětmi na běžkách ji využijeme jako GPS drawing.

Na začátku běžkování je potřeba aplikaci zapnout a na konci zastavit a uložit data. Aplikace zaznamenává naši trasu a my se na ni zpětně můžeme podívat.

GPS drawing také umožňuje naplánovat si trasu tak, aby vypadala jako nějaká kresba (př. zvířete, člověka, města atd.). Bohužel u běžkování jsme omezováni najetými běžkařskými stopami. Ale na větším prostranství např. louka, je možné si dopředu naplánovat trasu tak, aby vypadala jako nějaký obrazec a aplikace Vás následně navede.

Pro systém iOS:

<https://apps.apple.com/cz/app/rungo-the-best-routes-to-run/id712628644?l=cs>

Pro Android

https://play.google.com/store/apps/details?id=com.rungo&pcampaignid=web_share