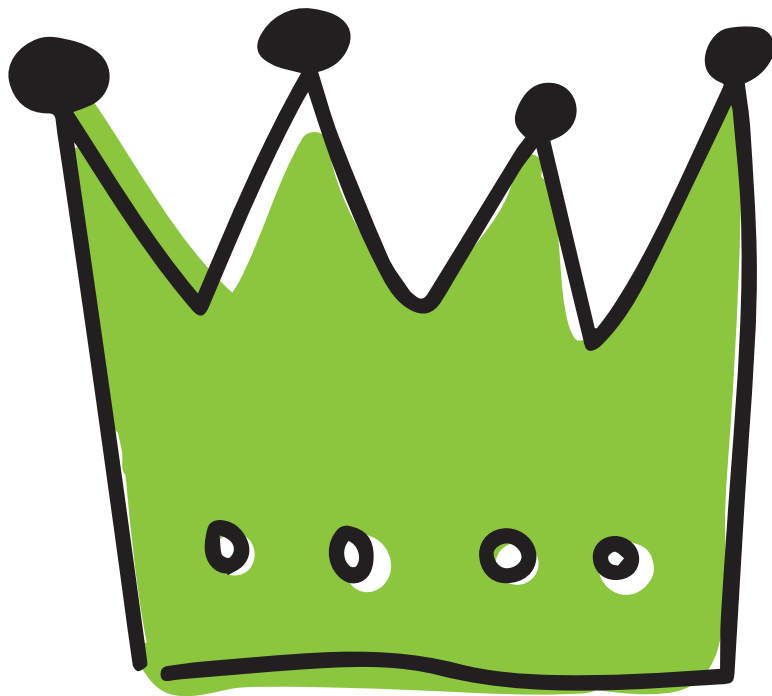


# III ETAP



**WYZWANIE**  
**#kultura\_w\_koronie**

## ZACZYNAJEMY III ETAP WYZWANIA...

Gratulujemy!!! Za Tobą 42 dni wyzwania!!! Pogoda w minionych tygodniach nie była łaskawa i nie pomagała robić treningu ciała, ale Tobie nie przeszkodziło to w realizacji wyzwania! Przed Tobą ostatni etap! Życzymy powodzenia i dobrej zabawy!

III etap będzie przebiegał analogicznie do poprzedniego. Wyzwanie składa się z 2 elementów: Fitness ducha i Fitness ciała.

**Fitness ducha** - codziennie wykonujesz zadanie zaproponowane przez organizatorów Wyzwania. Dowody realizacji zbierasz w swoim archiwum i wysyłasz we wskazanym dniu. Możesz także udostępniać swoje dokonania na bieżąco. **W tym etapie nie są przyznawane dodatkowe punkty za codzienne udostępnianie swoich dowodów realizacji zadania.**

**Fitness ciała** - codziennie biegasz lub chodzisz wskazany dystans we wskazanym czasie. Możesz nadrabiać zaległe treningi. Dowody realizacji zbierasz w swoim archiwum i wysyłasz we wskazanym dniu. Możesz także udostępniać swoje dokonania na bieżąco. **W tym etapie nie są przyznawane dodatkowe punkty za codzienne udostępnianie swoich dowodów realizacji zadania.**

Dowody na bieżąco przesyłasz na adres e-mail:

**wyzwaniamiok2020@gmail.com**

lub w wiadomości na **facebooku**. Oczywiście możesz dzielić się swoimi dokonaniem na fanpage oraz w grupie, jednak prosimy, aby oprócz tego przysyłać nam dowody na 2 wskazane sposoby, gdyż czasem mamy problemy ze zlokalizowaniem Waszych dowodów jeśli są publikowane w wielu miejscach.

# TRZECI ETAP WYZWANIA:

*1 tydzień – 22-28 czerwca 2020*

## FITNESS CIAŁA

Każdego dnia chodzisz lub biegasz 3,5 km w maksymalnym czasie 70 minut. Swój trening rejestrujesz za pomocą aplikacji np. Endomondo. Jeśli któregoś dnia nie możesz/nie masz ochoty na trening możesz nadrobić go następnego dnia lub kolejnego, robiąc 7 km (3,5 km x zaległe dni) w maksymalnym czasie 3,5 km / 70 minut. Pamiętaj, że z każdym dniem dystans się zwiększa i 28 czerwca musisz mieć zarejestrowanych łącznie 24,5 km.

Uwaga! Nie można robić treningów na zapas.



## FITNESS DUCHA

**22**  
**CZERWCA**

**Noc Kupały** zwana potocznie nocą świętojańską, to święto obchodzone z 21 na 22 czerwca związane z letnim przesileniem Słońca. Wianki i kwiat paproci, to nieodłączne atrybuty tej nocy.

**Zadanie na dziś:** Zrób bukiet z łąkowych kwiatów, traw lub ziół i podaruj go komuś ważnemu w Twoim życiu. Dowodem będzie zdjęcie bukietu.

- pkt

---

**23**  
**CZERWCA**

Legandy, baśnie, opowiadki - trochę w nich prawdy, dużo wyobraźni twórcy. Niektóre odrzucamy od razu, a inne, choć mało realne, na stałe wpisują się w kulturę danego kraju czy regionu. **Znasz legendę siedleckiego Jacka?**

- pkt

**Zadanie na dziś:** Stwórz i opowiedz własną legendę pt. "A z siedleckim Jackiem było tak...". Legendę rejestrujesz w formie nagranie mp3 lub mp4 o długości min. 4 minut.

---

**24**  
**CZERWCA**

**128 lat temu urodził się Roy Oliver Disney**, amerykański filmowiec, brat Walta Disneya, współzałożyciel The Walt Disney Company. Produkcyjne tej wytwórni znane są na całym świecie niezmiennie bawiąc i wzruszając dzieci i dorosłych.

- pkt

**Zadanie na dziś:** Obejrzyj dowolny film Walta Disney'a i stwórz hasło reklamowe tego filmu.

---

---

---

---

---

---



**27**  
**CZERWCA**

- pkt

**120 lat temu, w czerwcu 1900 r powstała Fundacja Nobla.** Nagroda Nobla - wyróżnienie przyznawane za wybitne osiągnięcia naukowe, literackie lub zasługi dla społeczeństw i ludzkości, ustanowione ostatnią wolą fundatora, szwedzkiego przemysłowca i wynalazcy dynamitu, Alfreda Nobla.

**Zadanie na dziś:** Zapoznaj się z listą polskich laureatów i dodaj do niej 5 nazwisk wybitnych osób, które twoim zdaniem zasługują na Nagrodę Nobla. Swoje propozycje zapisz w zeszycie i uzasadnij.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**28**  
**CZERWCA**

- pkt

14 lat temu w Gdańsku otwarto **Muzeum Bursztynu.** Z tego daru natury od wieków wykonuje się przepiękną biżuterię.

**Zadanie na dziś:** Wykonaj dowolną techniką i z dowolnego materiału biżuterię na zbliżające się wakacje. Powodzenia! Jako dowód prześlij zdjęcie.

# TRZECI ETAP WYZWANIA:

*II tydzień – 29 czerwca-5 lipca 2020*

## FITNESS CIAŁA

Każdego dnia chodzisz lub biegasz 4 km w maksymalnym czasie 70 minut. Swój trening rejestrujesz za pomocą aplikacji np. Endomondo. Jeśli któregoś dnia nie możesz/nie masz ochoty na trening możesz nadrobić go następnego dnia lub kolejnego, robiąc 8 km (4 km x zaległe dni) w maksymalnym czasie 4 km / 70 minut. Pamiętaj, że z każdym dniem dystans się zwiększa i 5 lipca musisz mieć zarejestrowanych łącznie 28 km.

Uwaga! Nie można robić treningów na zapas.



## FITNESS DUCHA

**29**  
**CZERWCA**

**Dziś 120 urodziny Antoine Saint Exupery'ego**, autora jednego z najważniejszych utworów literackich XX wieku "Mały Książę". Lektura dla dzieci i dla dorosłych, pokazująca co w życiu jest najważniejsze. Pokazuje także, jak cenna jest wyobraźnia. Pamiętasz rysunek kapelusza/słonia potkniętego przez węża?

- pkt

**Zadanie na dziś:** Narysuj, co może ukrywać się pod "kapeluszem". Użyj swojej wyobraźni i baw się dobrze! Jako dowód prześlij zdjęcie.

---

**30**  
**CZERWCA**

24 lata temu zaprzestano całkowicie eksploatacji złoża w **kopalni soli w Wieliczce**. Początki eksploracji według archeologów sięgają 3 tys. lat p.n.e. Obecnie można w kopalni soli oglądać przepiękne rzeźby z tego "białego złota".

- pkt

**Zadanie na dziś:** Z masy solnej wykonaj posąg siedleckiego Jacka. Możesz go pokolorować. Przepis na masę solną: 1 szklanka mąki, 1 szklanka soli, 0,5 szklanki wody (proponowane proporcje). Jako dowód prześlij zdjęcie posągu.

---

**1**  
**LIPCA**

Kobiety od początku świata starały się wyglądać jak najpiękniej. Źródła historyczne wskazują, że panie były bardzo pomysłowe w wymyśleniu kosmetyków do makijażu. **114 lat temu, 1 lipca 1906 r., urodziła się Estee Lauder**, amerykańska założycielka koncernu kosmetycznego, która rozwiązała problem wielu kobiet XX i XXI wieku, gdyż kosmetyki sygnowane jej nazwiskiem są niezwykle trwałe, dające poczucie wyjątkowości przez całą balową noc :-)

- pkt

**Zadanie na dziś:** Bądź jak Estee Lauder! Stwórz oryginalny makijaż. Użyj do tego niekonwencjonalnych składników - warzyw, owoców, ziół - co tylko podpowie Ci wyobraźnia. Możesz zrobić makijaż całej twarzy lub jej części np. oka. Jako dowód prześlij zdjęcie.



**2**  
**LIPCA**

Dzisiaj obchodzimy **Światowy Dzień Dziennikarza Sportowego**. Dziennikarze zbierają nowinki ze świata sportu, a ich koledzy - komentatorzy sportowi relacjonują je w specyficznym tempie - im szybciej, tym lepiej. Komentarze na żywo często są zabawne. Posłuchaj: <https://www.youtube.com/watch?v=qR60NjZYUvE>

- pkt

**Zadanie na dziś:** Bądź komentatorem "sportowym", przeczytaj poniższy tekst jakbyś relacjonował to co dzieje się na boisku. Swoją narrację nagraj w formacie mp3 lub mp4.

*Była raz mała słodka dziewczeczka, którą kochał każdy, kto ją tylko ujrzał, a najwięcej kochała ją babcia – nie wiedziała wprost, co jej dać. Pewnego razu podarowała jej kapturek z czerwonego aksamitu, a dziewczynce tak się ten kapturek podobał, że nie chciała nosić żadnego innego, toteż nazwano ją Czerwonym Kapturkiem. Pewnego razu rzekła matka do Czerwonego Kapturka: – Oto masz, dziecko, w koszyku placek i flaszkę wina, zanieś to babci, która jest chora i słaba, i ucieszy się bardzo tym podarunkiem. Idź zaraz, póki nie ma wielkiego upału, a idąc nie biegaj i nie zbaczaj z drogi, bo mogłabyś upaść i stłuc butelkę. Kiedy zaś wejdiesz do pokoju, nie zapomnij powiedzieć babci „dzień dobry” i nie rozglądaj się wpieryw po wszystkich kątach. – Zrobię wszystko, jak każesz – przyrzekł Czerwony Kapturek mamusi. Babcia mieszkała w lesie, o pół godzinki od wsi. Kiedy dziewczynka weszła do lasu, spotkała wilka. Ale Czerwony Kapturek nie wiedział, że to takie złe zwierzę, i nie bał się go.*

**3**  
**LIPCA**

**3 lipca 1864, czyli 156 lat temu ziemia została opasana kablem telegraficznym.** Sam telegraf skonstruowano 1833 r. Telegram, to pradziadek sms-ów, z tą różnicą, że telegram musiał być bardzo krótki.

- pkt

**Zadanie na dziś:** Masz do wykorzystania 5 słów. Napisz swoje refleksje dotyczące udziału w wyzwaniu!

---

---

---

---

---

---

**4****LIPCA**

- pkt

**Dziś Dzień Niepodległości Ameryki!** Czy wiesz, że to w Ameryce wymyślono: klucz francuski, lodówkę, kod Morse'a, baseball, donuty, agrafkę, chipsy, odkurzacz, pocztówki, motocykl, dżinsy, tyżkowidelec, syntezator, żarówkę, fonograf, wentylator, ogniwo słoneczne, drapacz chmur, błonę fotograficzną, długopis, wykrywacz dymu, diabelski młyn, kapsel, suwak, koszykówkę, siatkówkę, pilota, pinezkę, jednorazową maszynkę do golenia, pluszowego misia, samolot, blues, jazz, sygnalizację świetlną, ciasteczka z wróżbą, toster, schemat blokowy, plastry, narciarstwo wodne, cheeseburgera, taśmę klejącą, ciekłe paliwo rakietowe, gumę do żucia, okulary przeciwsłoneczne, mrożonki, ciasteczka z kawałkami czekolady, gitarę elektryczną, rock and rolla, komputer, kserokopiarkę, bankomat, mikrofalówkę, kartę kredytową, tranzystor, samolot ponaddźwiękowy, gry video, datowanie radiowęglowe, zegar atomowy, piankę do nurkowania, poduszkę powietrzna, kod kreskowy, sztuczne serce, twardy dysk, kasetę video, laser, folię bąbelkową, myszkę komputerową, TV z płaskim ekranem, snowboard, CD, kalkulator kieszonkowy, e-mail, GPS, telefon komórkowy, automatyczną sekretarkę, karteczki samoprzylepne, aparat cyfrowy, hip hop, rap, Internet... Jaki amerykański wynalazek najbardziej cenisz?

**Zadanie na dziś:** Nagraj filmik, w którym mówisz: "Ameryko! Dziękuję Ci za..."

**5****LIPCA**

- pkt

**1946 (74 lata temu) w Paryżu pierwszy raz zaprezentowano publicznie kostium bikini.** Nowy kostium tak nazwano od atolu Bikini, gdzie w owym czasie w trakcie Operacji Crossroad testowano amerykańską broń jądrową. Skutkiem wybuchów było osunięcie się gruntu, kształt wyspy, który powstał natchnął projektantów mody na nazwę stroju kąpielowego.

**Zadanie na dziś:** Rozejrzyj się i pobaw w projektanta mody. Może coś Ciebie zainspiruje do stworzenia nowej nazwy dla spódnicy, koszuli lub krawatu (ubrania mogą być dowolne). Czekamy na efekty!

---

---

---

---

---

---

# TRZECI ETAP WYZWANIA:

III tydzień – 6-12 lipca 2020

## FITNESS CIAŁA

Każdego dnia chodzisz lub biegasz 5 km w maksymalnym czasie 60 minut. Swój trening rejestrujesz za pomocą aplikacji np. Endomondo. Jeśli któregoś dnia nie możesz/nie masz ochoty na trening możesz nadrobić go następnego dnia lub kolejnego, robiąc 10 km (5 km x zaległe dni) w maksymalnym czasie 5 km / 60 minut. Pamiętaj, że z każdym dniem dystans się zwiększa i 12 lipca musisz mieć zarejestrowanych łącznie 35 km.

Uwaga! Nie można robić treningów na zapas.



## FITNESS DUCHA

**6**  
**LIPCA**

6 lipca 1994 r. odbyła się premiera filmu "Forrest Gump" w reżyserii Roberta Zemeckisa. W ostatnich tygodniach chodzenie i bieganie stało się Twoim nawykiem. Jeśli masz ochotę, obejrzyj ten film!

**Zadanie na dziś:** Po dzisiejszym treningu ciała dokończ zdanie: Bieganie jest super, ponieważ...

- pkt

---

---

---

---

---

---

**7**  
**LIPCA**

1945 (75 lat temu) rozpoczął działalność **Teatr Lalek, Maski i Aktora Groteska w Krakowie**. W dzieciństwie każdy z nas uwielbiał przedstawienia z lalkami. Przypomnijmy sobie te chwile.

**Zadanie na dziś:** Zrób lalkę i utóż o niej bajkę. Czekamy na Twoje nagranie wideo.

- pkt

**8**  
**LIPCA**

1963 (57 lat temu) odbyła się **premiery filmu historycznego Kleopatra** w reżyserii Josepha L. Mankiewicza. Kleopatra była potężną władczynią, ostatnią królową Egiptu. Zachwycała każdego. Jej wdziękowi nie oparł się żaden mężczyzna.

**Zadanie na dziś:** Dzisiaj będzie wyzwanie bardziej dla mężczyzn, bo dziewczyny sobie poradzą z łatwością - namaluj kreski jak u Kleopatry. Jako dowód prześlij zdjęcie.

- pkt

**9**  
**LIPCA**

1953 (67 lat temu) **Elżbieta II została koronowana** na królową Wielkiej Brytanii i Irlandii Północnej. Wielkimi krokami zbliżamy się do końca wyzwania. Niedługo taka korona Tobie może się przydać.

**Zadanie na dziś:** Stwórz swoją koronę z podręcznych materiałów. Jako dowód prześlij zdjęcie.

- pkt

---

**10**  
**LIPCA**

**10 lipca 1835 (185 lat temu) urodził się Henryk Wieniawski** – polski kompozytor, skrzypek i pedagog. Jeden z najwybitniejszych polskich skrzypków i kompozytorów w historii.

**Zadanie na dziś:** Usiądź wygodnie i przenieś się w świat muzyki Henryka Wieniawskiego razem z Orkiestrą Filharmonii Poznańskiej <https://www.youtube.com/watch?v=pSXJ2glxl10>. Jako dowód prześlij zdjęcie.

- pkt

---

**11**  
**LIPCA**

1969 – Padł pierwszy klaps na planie **komedii filmowej Rejs** w reżyserii Marka Piwowskiego. Rejs zastąpił jako jeden z pierwszych polskich filmów pełnometrażowych zrealizowanych metodą improwizacji. Braurowo wyreżyserowany film, który okazał się gorzką satyrą na społeczeństwo polskie po wydarzeniach marcowych 1968 roku.

**Zadanie na dziś:** Wypisz 3 zdania, które najbardziej utkwiły Tobie w pamięci po obejrzeniu tego filmu. Odpowiedź zapisz w zeszytcie.

- pkt

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**12**  
**LIPCA**

## Dziś Światowy Dzień Imprezy!

**Zadanie na dziś:** Zrób kulturalną listę gości na Twoją imprezę. Możesz wpisać kogo tylko chcesz - muzyków, aktorów, osoby ze świata kultury, które cenisz i podziwiasz - to idealna lista, więc czas i odległość nie ma znaczenia. Na liście powinno się znaleźć min. 12 gości.

- pkt

---

---

---

---

---

---

---

---



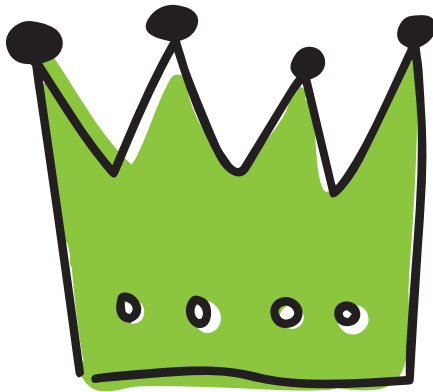
# UWAGA

W dniu 12 lipca przesyłasz do organizatora Dowody Wyzwania zrealizowania III etapu. Dowody:

- 1 Zdjęcia twojego zeszytu – strony 4, 5, 6, 9, 10, 12, 13, 14
- 2 Jak również zdjęcia wykonanych zadań i nagrania
- 3 Zrzuty ekranowe z aplikacji (tygodniowe lub każdy dzień oddzielnie) lub notatki z Twojego zeszytu dotyczące aktywności sportowej (dotyczy osób po 60 r.ż, miejsce na notaki na następnej stronie)

Czekamy na Twoje dowody 12 lipca do godz. 23.59!!! Tymczasem sprawdź pocztę lub facebooka i zobacz jakie są wytyczne kolejnego etapu wyzwania. **Informację o przejściu do Królewskiego Finału otrzymasz do 13 lipca do godz. 10:00.**

**Uwaga!** Kolejny etap zaczyna się 13 lipca.



**WYZWANIE**  
**#kultura\_w\_koronie**

## FITNESS CIAŁA - MIEJSCE NA NOTATKI

22 czerwca

23 czerwca

24 czerwca

25 czerwca

26 czerwca

27 czerwca

28 czerwca

29 czerwca

30 czerwca

1 lipca

2 lipca

3 lipca

4 lipca

5 lipca

6 lipca

7 lipca

8 lipca

9 lipca

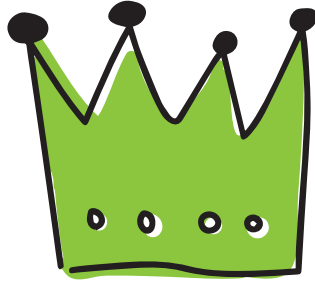
10 lipca

11 lipca

12 lipca







**WYZWANIE**  
**#kultura\_w\_koronie**

