Aktywne Szkoły MultiSport

Aktywne Szkoły MultiSport

Wspólnie podejmijmy wyzwanie!

Świat zatrzymał się w miejscu.

Ołowiana „Zośka", trzepak, gra w „gumę", „szczura" czy „klasy", kawałek równego placu i bramki zrobione z plecaków, „tajne bazy" tworzone w okolicy – tak jeszcze do niedawna najmłodsze pokolenie spędzało swój wolny czas. Te i wiele innych popularnych aktywności łączył jeden, wspólny mianownik – RUCH.

Dziś sytuacja jest diametralnie inna. W dobie rozwoju techniki, wspieranej przez potężny przemysł reklamowy, ruchowe, bezkosztowe formy zabawy zostały skutecznie wyparte przez droższą, stacjonarną rozrywkę. Współczesna młodzież większość wolnego czasu spędza przed telewizorem, komputerem, konsolą lub z telefonem w ręku.

Co gorsza, duża część rodziców akceptuje taką postawę, uznając, iż lepiej mieć swoją pociechę „na widoku", niż wypuszczać ją na podwórko.

Pomimo nieustannego rozwoju medycyny część badaczy bije na alarm, przewidując, że obecne pokolenie dzieci może przełamać obowiązujący od lat trend i żyć krócej od pokolenia swoich rodziców. Tylko od nas dorosłych zależy, czy pozwolimy naszym dzieciom przełamać ten trend i wspólnie stawimy czoła problemowi.

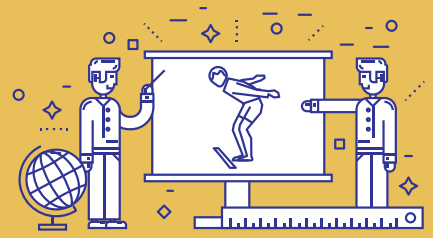
Aktywne dzieci radzą sobie lepiej w szkole.

Ten sam rozwój technologiczny, który pośrednio „zatrzymuje" nas w miejscu, pozwala nam jednocześnie spojrzeć na zagadnienie ruchu nowymi oczami. Jeszcze do niedawna można było usłyszeć teorie, iż podwórko czy boisko jest wrogiem nauki, przez co rodzice często nie pozwalali dzieciom na aktywną zabawę, uznając ją za stratę czasu. Dziś wiemy, że takie podejście nie ma nic wspólnego z prawdą, a aktywne dzieci osiągają lepsze wyniki w szkole, są silniejsze psychicznie i potrafią lepiej porozumiewać się z rówieśnikami.

Naukowcy w USA zbadali mózgi dziewięcio- i dziesięciolatków przystępujących do egzaminu. Część dzieci przed wejściem do sali poproszono o wykonanie prostych ćwiczeń fizycznych. Jak się później okazało, nie tylko osiągnęły one lepsze wyniki od spokojnie czekających na test rówieśników, ale też rezonans magnetyczny ujawnił w ich przypadku większą aktywność jądra podstawnego mózgu – obszaru odpowiedzialnego za myślenie i działanie.

W świetle powyższych badań wytyczne WHO – Światowej Organizacji Zdrowia, mówiące o tym, iż dzieci powinny być aktywne intensywnie przez co najmniej 60 minut dziennie, codziennie, należy interpretować już nie tylko w kontekście dbałości o ich sprawność fizyczną, ale również jako troskę o prawidłowy rozwój, pozytywne bodźcowanie oraz optymalną pracę młodych mózgów.

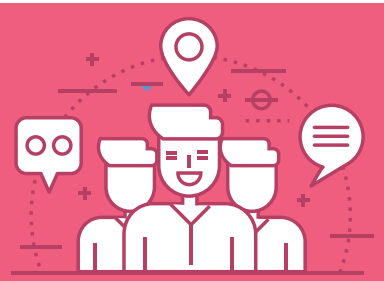
Czym jest Aktywna Szkoła?



To właśnie szkoła jest miejscem, w którym dzieci spędzają najwięcej czasu. Podobnie jak dom rodzinny ma ona formatywną rolę przy kreowaniu charakterów, postaw i nawyków – także tych ruchowych. Szkoła oraz nauczyciele dają wzory, które często pozostają z dziećmi do końca życia, dlatego tak ważne jest, aby młodzi ludzie opuszczali ją „uzbrojeni" w niezwykle istotny nawyk aktywności fizycznej.

Aktywna szkoła to miejsce, w którym dzieci są szczęśliwe, mają energię do działania i nauki, są zachęcane do wspólnego ruchu na przerwach, chętnie podejmują wyzwania, a w trakcie lekcji nie przebierają niecierpliwie nogami i częściej zgłaszają się do odpowiedzi. To miejsce, o którym chętnie opowiadają w domu i cieszą się na myśl o kolejnym spędzonym w nim dniu. To wreszcie miejsce, które umożliwia aktywny transport do oraz ze szkoły, np. poprzez współdziałanie z rodzicami na rzecz rozwoju pobliskiej infrastruktury: bezpiecznych chodników, ścieżek rowerowych czy przejść dla pieszych.

Podejmij wyzwanie Aktywnych Szkół MultiSport!



Zapewne każdemu z nas marzy się odkrycie magicznego sposobu, który pozwoliłby w prosty i szybki sposób zmienić otaczającą nas rzeczywistość? Jednak, zamiast czekać w miejscu na jeden wielki skok, który może nigdy nie nastąpić, lepiej systematycznie dążyć do celu metodą małych kroków. Jednym z nich może być włączenie się w naszą inicjatywę i podjęcie wyzwania Aktywnych Szkół MultiSport!

Aktywne Szkoły MultiSport

www.aktywneszkoly.pl

EuroFit

Europejski Test Sprawności Fizycznej EuroFit to narzędzie stworzone do pomiaru poziomu sprawności fizycznej Europejczyków. Ideą powstania testu było zaprojektowanie metody badania, która bez względu na miejsce i okoliczności, da miarodajny, wystandaryzowany wynik, który łatwo jest interpretować i porównywać.

Wykonując proste ćwiczenia sprawnościowe, uczestnicy przechodzą poszczególne misje, zdobywają punkty i kolejne poziomy w grze. W warstwie fabularnej, ich zadaniem jest pokonanie potworów przybyłych z odległej Galaktyki Bezruchu.

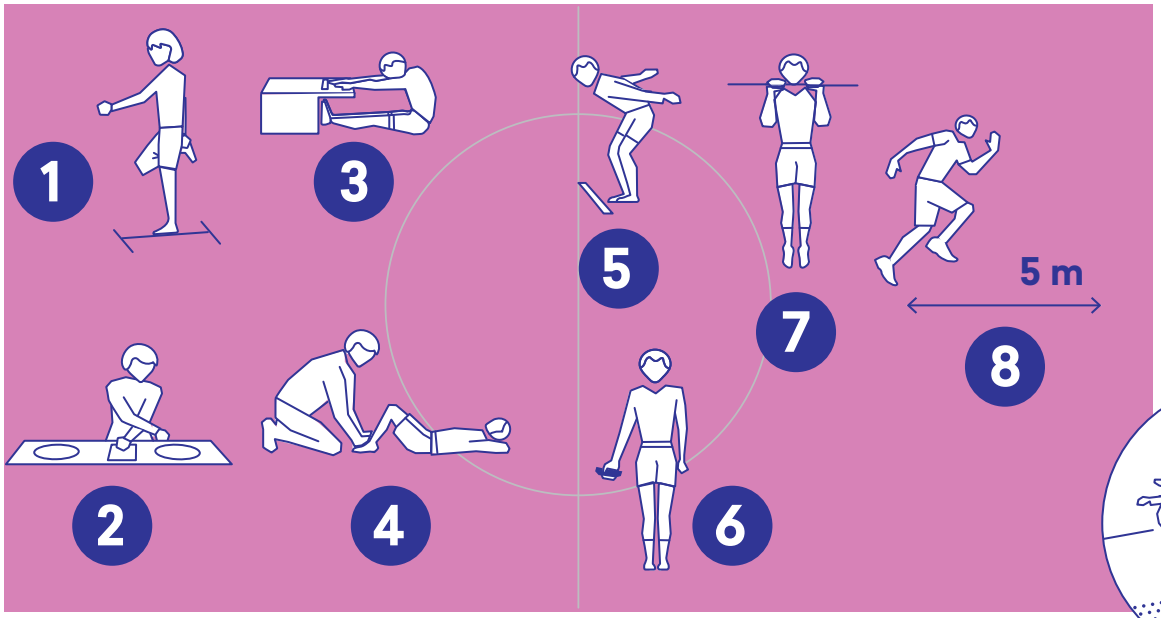
Aktywne Szkoły MultiSport

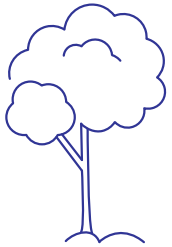
www.aktywneszkoly.pl

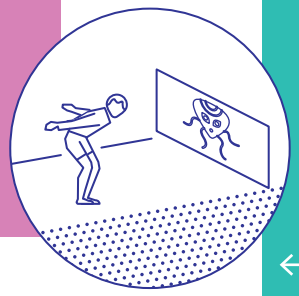
EuroFit +

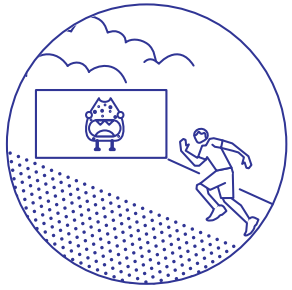
EuroFit + ma być platformą do budowy wspólnoty i współpracy grup mających największy wpływ na przyszłość dzieci w temacie zrozumienia problemu bezruchu i potrzeby przeciwdziałania mu.

SALA GIMANSTYCZNA

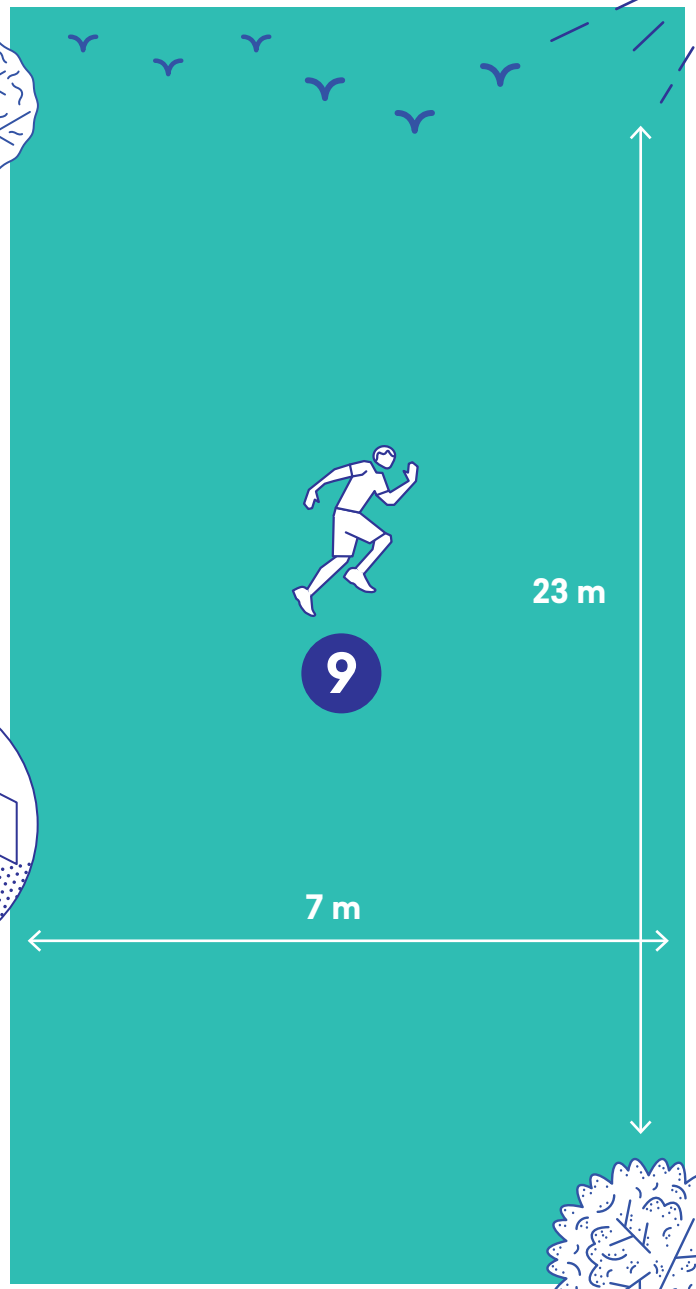








BOISKO SZKOLNE, BIEŻNIA, PODWÓRKO (min. 23 x 7 m)



1 PRÓBA RÓWNOWAGI

Cel: utrzymać równowagę przez 60 sekund w jak najmniejszej liczbie prób.

2 STUKANIE W KRĄŻKI

Cel: dotknąć każdego z dwóch krążków po 25 razy w jak najkrótszym czasie.

3 SKŁON TUŁOWIA W SIADZIE

Cel: przesunąć obiema rękami listewkę pomiarową.

4 SIADY Z LEŻENIA

Cel: wykonać maksymalną ilość siadów w czasie 30 sekund.

5 SKOK W DAL Z MIEJSCA

Cel: skoczyć z miejsca (bez rozbiegu) jak najdalej.

6 ZACIŚNIĘCIE RĘKI

Cel: maksymalnie mocno zacisnąć rękę.

7 ZWIS NA DRĄŻKU

Cel: wisząc na drążku utrzymać jak najdłużej linię oczu powyżej górnej krawędzi drążka.

8 BIEG 10 x 5

Cel: jak najszybciej pokonać odcinek o długości 5 metrów, 10 razy.

9 BIEG WYTRZYMAŁOŚCIOWY

Cel: przebiec najdłuższy możliwy dystans w zadanym oraz rosnącym tempie.

Aktywne Szkoły MultiSport

EuroFit +

KWALIFIKACJE

Podejmij wyzwanie Aktywnych Szkół i zgłoś szkołę do Turnieju!

ZGŁOSZENIA DO 12 LUTEGO

20 TYS. ZŁ NA MIKROGRANTY DLA SZKÓŁ

ASM

ROZGRZEWKA

Zbierz drużynę i opracujcie plan działania!

RUNDA I

Uczniowie! Teraz Wasz ruch! Pora rzucić wyzwanie potworom z Galaktyki Bezruchu przystępując do gry sprawnościowej EuroFit +.

1-6 DNI EUROFIT + W SZKOLE

RUNDA II

Pora na kolejne starcie!

Która szkoła pokona przybyszów z Galaktyki Bezruchu?

1-6 DNI EUROFIT + W SZKOLE

FINAŁ

Nagrody dla szkół, koordynatorów i nauczycieli zaangażowanych w projekt.

50 TYS. ZŁ W PULI NAGRÓD

3 1 2

ROCZNY OKRES TRENINGÓW DRUŻYNOWYCH

Więcej aktywności w codzienności!

AKTYWNE PRZERWY

MISJE WAKACYJNE

LEKCJE NA PIŁKACH

ROWEREM DO SZKOŁY

SZKOŁA

www.aktywneszkoly.pl