



GALAKTYKA BEZRUCU

**Dołącz do Turnieju
Aktywnych Szkół MultiSport**
i razem rozruszajmy szkoły
podstawowe w województwie
mazowieckim!



Aktywne Szkoły MultiSport to program dla dzieci z klas I - VIII prowadzony we współpracy ze szkołami i rodzicami. Naszym celem jest ponowne zachęcenie najmłodszych do codziennej aktywności fizycznej.



Dlaczego?

Bo ruch to zdrowie! Codzienna aktywność wspiera też prawidłowy rozwój fizyczny, emocjonalny i intelektualny.

Aktywne dzieci radzą sobie lepiej, nie tylko na WF-ie.

Naukowcy w USA zbadali grupę dziewięcio- i dziesięcioletków 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 działanie i procesy poznawcze.

Magiczne 60 minut

Obecnie zalecenia Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) mówiące o tym, że dzieci powinny być aktywne fizycznie co najmniej 60 minut dziennie, spełnia jedynie co czwarte dziecko w Polsce. Codzienna zaplanowana dawka ruchu wspiera nie tylko sprawność fizyczną dzieci, ale także ich prawidłowy rozwój i pracę mózgu. Ruch jest również najprostszą metodą profilaktyki chorób cywilizacyjnych np. otyłości, cukrzycy typu II, czy nadciśnienia tętniczego.

Aktywne Szkoły MultiSport kontra Galaktyka Bezruchu

W ramach Turnieju ASM i towarzyszących mu działań przełamujemy powtarzające się od lat statystyki dotyczące poziomu aktywności wśród dzieci, promując nowy wymiar aktywności fizycznej.

Edukujemy

Organizujemy warsztaty dla dzieci, rodziców, grona pedagogicznego szkoły i przedstawicieli samorządów terytorialnych na temat znaczenia aktywności fizycznej.

Tworzymy

Wspólnie ze szkołą i rodzicami opracowujemy pomysły na wprowadzenie większej ilości aktywności do szkolnej codzienności np.: aktywne przerwy, lekcje w ruchu, czy aktywna droga do szkoły.

Sprawdzamy

Mierzymy poziom sprawności fizycznej dzieci z klas I-VII za pomocą testu EuroFit+. To 9 stacji z ćwiczeniami sprawnościowymi, takimi jak: skok w dal, zwis na drążku, czy próba równowagi. Dzięki pomiarom, nauczyciele i rodzice mogą dowiedzieć się jaki jest poziom sprawności dzieci i nad którymi obszarami należy pracować, by poprawić wyniki.

Pomagamy

W ramach projektu ASM przekazujemy szkołom biorącym udział w Turnieju ASM Mikrogranty na zakup nowego sprzętu sportowego, czy też realizację innych aktywnych postanowień w ramach Planów Treningowych.

Biorąc udział w testach sprawnościowych opartych na standardzie Europejskiego Testu Sprawności Fizycznej EuroFit, dzieci wykonują proste ćwiczenia, a jednocześnie, w warstwie fabularnej ich zadaniem jest pokonanie potworów przybyłych z odległej Galaktyki Bezruchu.

Aktywne Szkoły MultiSport to program, którego fundatorem jest firma Benefit Systems, a za realizację odpowiada Fundacja V4Sport z Wrocławia.

Przebieg Turnieju

Turniej ASM podzielony jest na kilka etapów. Pierwszy krok, to **kwalifikacje**. Na tym etapie zadaniem każdej szkoły jest wypełnienie formularza zgłoszeniowego i przekonanie kapituły konkursowej do tego, że to właśnie ich placówka powinna się znaleźć w gronie Aktywnych Szkół MultiSport.

Wszystkie 25 zakwalifikowanych szkół weźmie udział w kolejnym etapie programu – **rozgrzewce**. To czas na to, by stworzyć Drużynę Aktywnej Szkoły. W każdej placówce odbędzie się seminarium z udziałem moderatora ASM. Podczas warsztatów zostaną wypracowane Plany Treningowe, czyli propozycje prostych, niskobudżetowych działań, które przyniosą efekty w postaci aktywnie spędzonego czasu.

Do dalszego etapu – **Rundy I**, wejdzie 20 szkół. Zespół Aktywnych Szkół MultiSport przyjedzie do każdej szkoły, by przeprowadzić wśród uczniów testy sprawnościowe EuroFit+. Uczestnicy, wykonując proste ćwiczenia (np. zwis na drążku, skok w dal, czy próbę równowagi), w warstwie fabularnej zmierzają się z potworami z Galaktyki Bezruchu.

Co ważne, dzieci rywalizują tylko jako grupa – na poziomie klasy i szkoły, więc nie konkurują między sobą. Jedynym indywidualnym wyzwaniem jest poprawienie swojego wyniku w Rundzie II.

Po zakończonej Rundzie I, szkoła ma rok na to, by w ramach **Treningów Drużynowych** zrealizować aktywne

postanowienia przewidziane w Planie Treningowym i sukcesywnie zwiększać poziom codziennej aktywności swoich uczniów.

Runda II to czas na to, by zmierzyć się już nie tylko z innymi szkołami, ale przede wszystkim ze swoimi wynikami z Rundy I!

Finał. Wygrywa drużyna, która w czasie trwania programu zrobi największy postęp w zakresie wyników EuroFit+ i zmian wprowadzonych w szkole.

Jak dołączyć do Turnieju?

Zgłoś swoją szkołę poprzez wypełnienie formularza rekrutacyjnego na stronie www.aktywneszkoly.pl. Szczegółowe informacje i potrzebne materiały do pobrania na stronie.

**Termin składania zgłoszeń mija
12 lutego 2019 roku, o godzinie 18:00.**



Tak było w pierwszej edycji Aktywnych Szkół MultiSport.



Pierwsza edycja Turnieju ASM to ponad:

- 9 tysięcy dzieci z 35 szkół na Dolnym Śląsku,
- 1200 aktywnych godzin na sali gimnastycznej,
- 60 szkolnych inicjatyw ujętych w Planach Treningowych.

