

# 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.



Rozwój technologiczny, który pośrednio „zatrzymuje” nas w miejscu, pozwala nam jednocześnie spojrzeć inaczej na zagadnienie ruchu. Jeszcze do niedawna można było usłyszeć teorie, że 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 grupę dziewięcioletnio- i dziesięcioletników 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 Światowej Organizacji Zdrowia - WHO, 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 bodźce 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 kluczową 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 przebiegają 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.

## Podjmij 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](http://www.aktywneszkoly.pl)



# EuroFit +



## Aktywne Szkoły MultiSport

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.

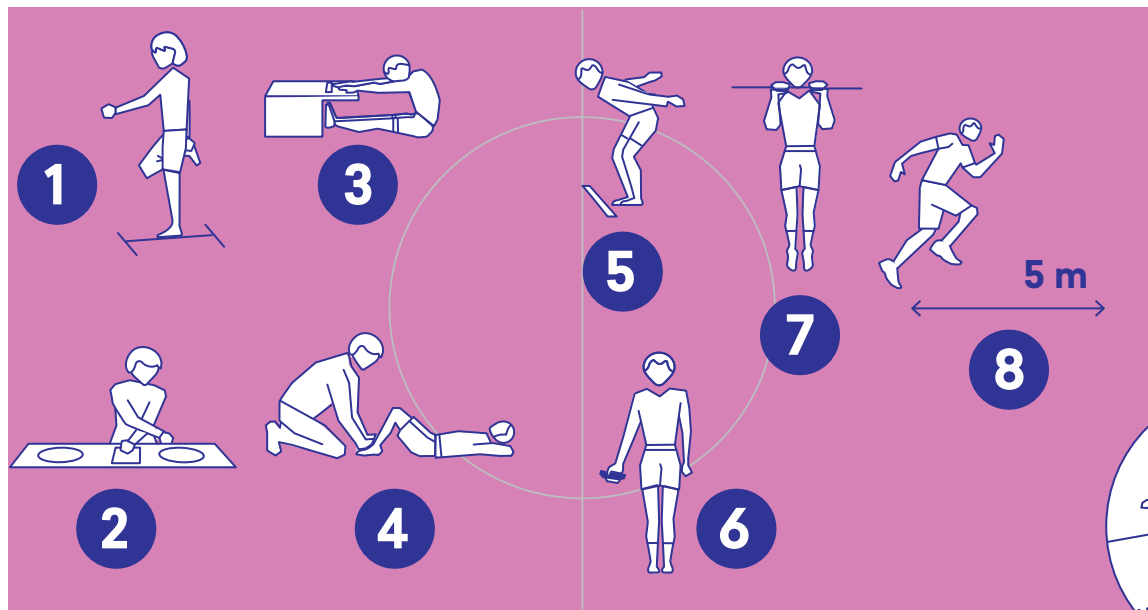
EuroFit+ to tradycyjna metodologia wzbogacona o nowoczesne rozwiązania technologiczne. Wykonując ćwiczenia sprawnościowe uczestnicy przechodzą poszczególne misje, zdobywają punkty i kolejne poziomy w grze. W warstwie fabularnej zadaniem graczy jest pokonanie potworów zwanych Ślamazarami, czyli strażników bezruchu.

[www.aktywneszkoly.pl](http://www.aktywneszkoly.pl)

# EuroFit +

EuroFit + to platforma wspierająca budowanie wspólnoty i współpracy grup, które mają największy wpływ na przyszłość dzieci w obszarze przeciwdziałania bezruchowi.

## SALA GIMNASTYCZNA



### 1 PRÓBA RÓWNOWAGI

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

### 2 STUKANIE W KRAŻKI

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

### 3 SKŁON TUŁOWIA W SIADZIE

**Cel:** przesunąć jak najdalej, 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.

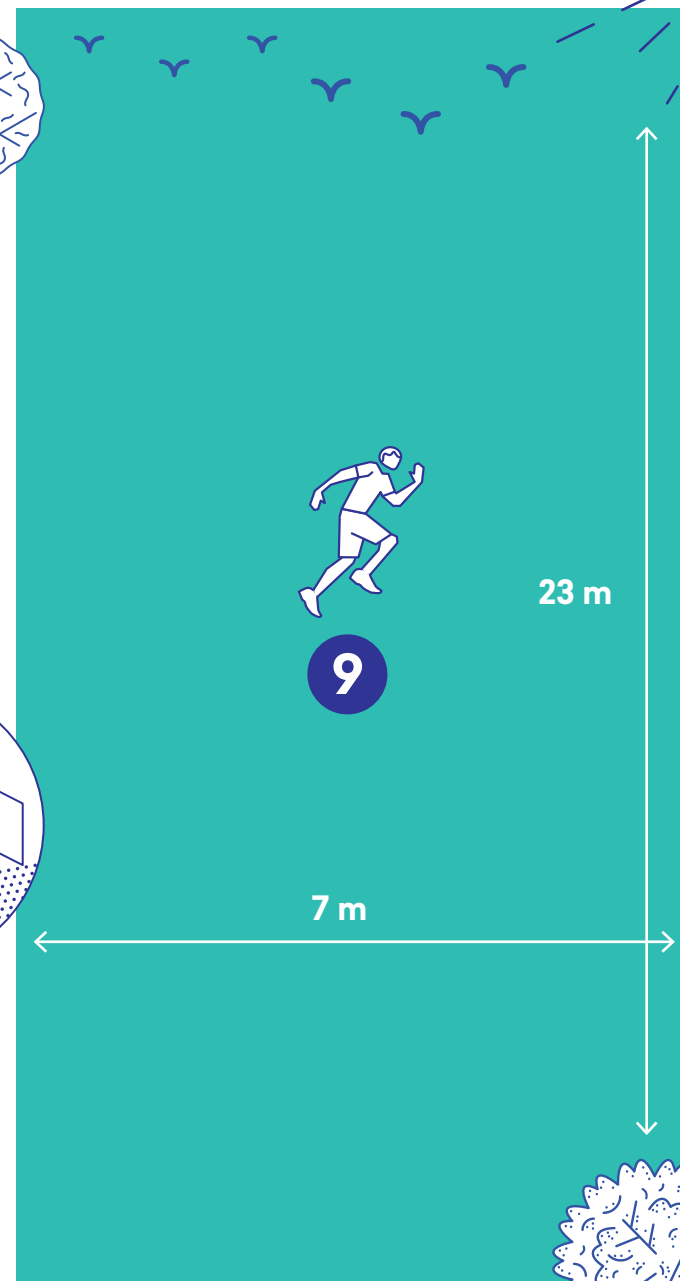
### 7 ZWIS NA DRAŻKU

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

### 8 BIEG 10 x 5

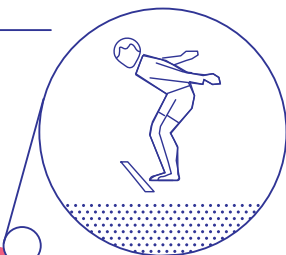
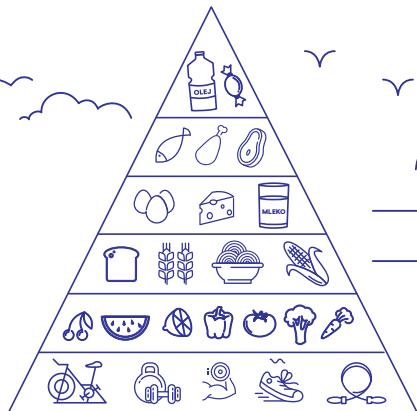
**Cel:** jak najszybciej pokonać odcinek o długości 5 metrów, 10 razy.

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



### 9 BIEG WYTRZYMAŁOŚCIOWY

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



2-5 DNI EUROFIT + W SZKOLE

### RUNDA I

Uczniowie! Teraz Wasz ruch! Pora rzucić wyzwanie ślamazarom i leniom przystępując do gry sprawnościowej EuroFit +.

2-5 DNI EUROFIT + W SZKOLE

### RUNDA II

Pora na kolejne starcie!  
Która szkoła pokona leniwe moce bezruchu?

### FINAŁ

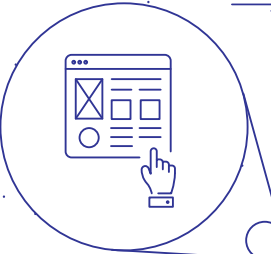
Nagrody dla szkół, koordynatorów i nauczycieli zaangażowanych w program.

85 TYS. ZŁ W PULI NAGRÓD

17,5 TYS. ZŁ NA MIKRO-GRANTY DLA SZKÓŁ

### ROZGRZEWKĄ

Zbierz drużynę i opracuj plan działania!



### KWALIFIKACJE

Podjmij wyzwanie Aktywnych Szkół i zgłoś szkołę do Turnieju!

ZGŁOSZENIA DO 12 STYCZNIA

### AKTYWNE PRZERWY



### MISJE WAKACYJNE



### 6-MIESIĘCZNY OKRES TRENINGÓW DRUŻYNOWYCH

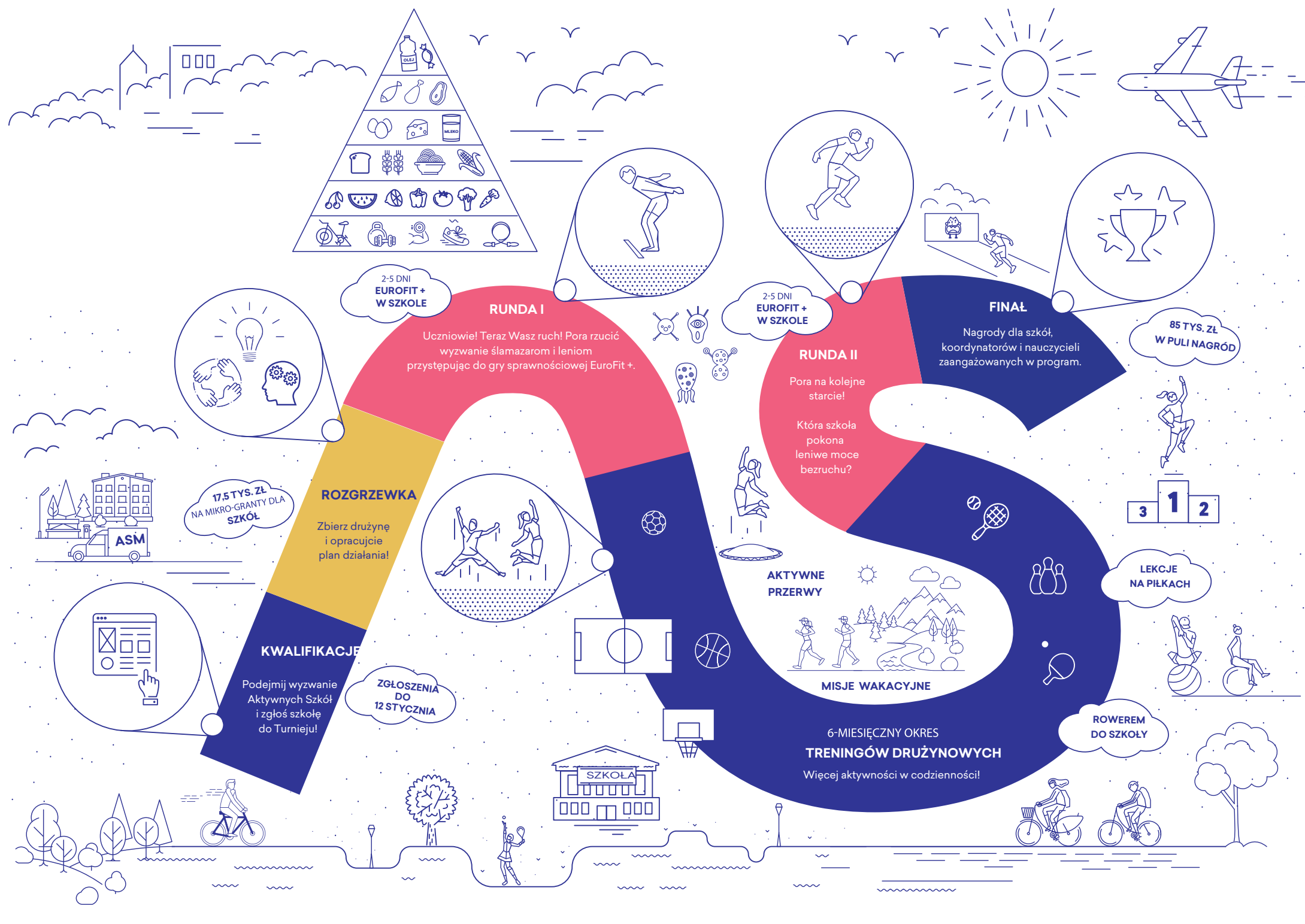
Więcej aktywności w codziennosci!



LEKCJE NA PIŁKACH



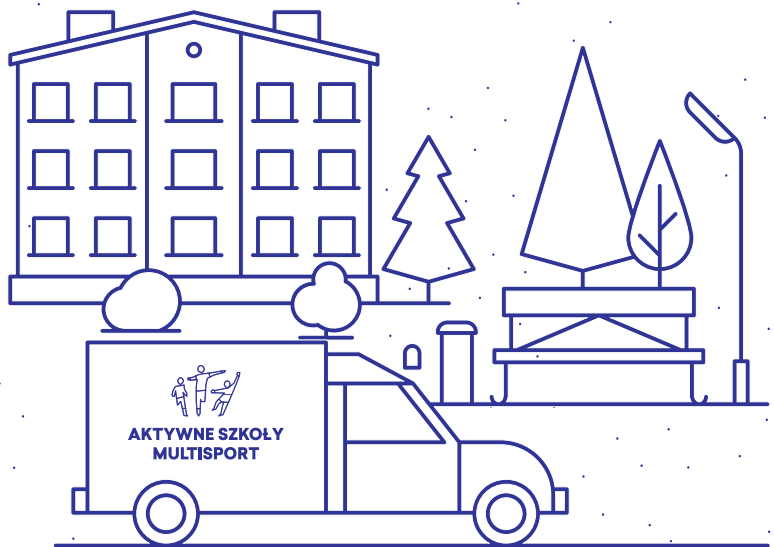
ROWEREM DO SZKOŁY





## Aktywne Szkoły MultiSport

EuroFit +



RUNDA I / RUNDA II

Każda runda potrwa od 2 do 5 dni  
w zależności od liczby klas.

# SZKOŁA

KOORDYNATOR PO STRONIE SZKOŁY



### EUROFIT +

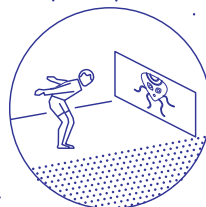
Na sali uczniowie mierzą się w ćwiczeniach sprawnościowych,  
w warstwie fabularnej, na ekranie - walczą z potworami -  
Ślamazarami i leniwymi mocami bezruchu.



1 klasa - 2 x 45 min  
1 dzień - 3 klasy



NAUCZYCIEL  
ASYSTUJĄCY



### BINGO ŻYWIENIOWE

Równoległe do testów, w czasie  
Rund I i II, w każdej szkole zostanie  
zorganizowana gra - bingo żywieniowe.



PRZEDSTAWICIEL  
AKTYWNYCH  
SZKÓŁ  
MULTISPORT



NAUCZYCIEL  
ASYSTUJĄCY

