

Aktywne Szkoły MultiSport



PODSUMOWANIE RUNDY I

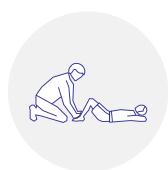
Szkoła Podstawowa nr 1
w Ostrowi Mazowieckiej



Na kolejnych stronach raportu przedstawiamy rozbudowane wyniki z Rundy I Turnieju Aktywnych Szkół MultiSport w Waszej szkole.

Mamy nadzieję, że takie podsumowanie będzie pomocne w dalszej pracy z uczniami, by w kolejnym teście dzieci osiągnęły jeszcze lepsze wyniki.

Jak czytać wyniki?

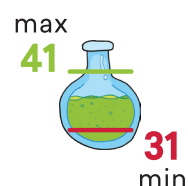


Siady z leżenia

Pomiar (liczba powtórzeń)
13,2



35,93



Wynik punktowy

Na potrzeby porównania wyników pomiędzy Rundą I i Rundą II, na stronie czwartej, zamiast pomiarów podajemy średnie wyniki punktowe, w skali od 0 do 100. Przykładowo: 13 „brzuszków” w próbie siady z leżenia to pomiar. Pomiar ten przeliczony na punkty w oparciu o siatki centylowe to wynik (36 punktów).

Wyniki te uwzględniają wiek i płeć dzieci zgodnie z siatkami centylowymi opracowanymi przez dra Janusza Dobosza z warszawskiej Akademii Wychowania Fizycznego. Tabele te zostały przygotowane na podstawie średnich wyników uzyskanych przez dzieci w poszczególnych grupach z ostatniego ogólnopolskiego testu EuroFit przeprowadzonego w 2009 roku).

Zielona linia na fiolce pokazuje maksymalny średni wynik uzyskany na danej stacji wśród wszystkich szkół biorących udział w drugiej edycji programu Aktywne Szkoły MultiSport. **Linia czerwona** oznacza wynik minimalny.



TAK PORADZILIŚCIE SOBIE JAKO SZKOŁA W RUNDZIE I

Średni wynik punktowy szkoły na poszczególnych stacjach

1		Próba równowagi	40	
2		Stukanie w krążki	53	
3		Skłon tułowia w siadzie	49	
4		Siady z leżenia	36	
5		Skok w dal z miejsca	49	
6		Zaciśnięcie ręki	49	
7		Zwis na drążku	37	
8		Bieg 10 x 5	49	
9		Bieg wytrzymałościowy	47	

1 Próba równowagi

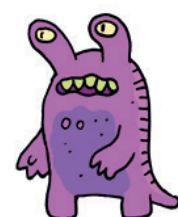


Cel: utrzymać równowagę przez 60 sekund w jak najmniejszej liczbie prób.

Wynik: notuje się liczbę prób potrzebnych do utrzymania równowagi przez pełną minutę. Jeśli ćwiczący spadnie z belki 15 razy w ciągu pierwszych 30 sekund, próba kończy się wynikiem zerowym (próba nieudana).

Średnie pomiary dla poszczególnych grup

Wiek	DZIEWCZYNKI (liczba prób)	CHŁOPCY (liczba prób)
8 lat	8,65	12,48
9 lat	11,16	13,03
10 lat	11,81	9,25
11 lat	10,59	11,80
12 lat	7,59	10,65
13 lat	9,14	11,97
14 lat	9,00	8,90



2 Stukanie w krążki



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

Wynik: mierzy się czas potrzebny do dotknięcia każdego krążka 25 razy (w sumie 50 ruchów). Ćwiczenie należy wykonać dwa razy, przy czym liczy się lepszy z dwóch zanotowanych rezultatów.

Średnie pomiary dla poszczególnych grup

Wiek	DZIEWCZYNKI (sekundy)	CHŁOPCY (sekundy)
8 lat	19,71	20,72
9 lat	16,87	17,72
10 lat	15,77	16,18
11 lat	14,13	14,67
12 lat	13,48	15,14
13 lat	12,76	13,18
14 lat	12,10	12,42



3 Skłon tułowia w siadzie



Cel: przesunąć jak najdalej, obiema rękami listewkę pomiarową.

Wynik: dziecko wykonuje dwie próby, przy czym spisuje się odległość, którą osiągnęło dziecko w najdalszej pozycji.

Średnie pomiary dla poszczególnych grup

Wiek	DZIEWCZYNKI (centymetry)	CHŁOPCY (centymetry)
8 lat	5,85	2,32
9 lat	6,10	0,89
10 lat	4,84	3,15
11 lat	4,21	2,16
12 lat	6,52	-1,43
13 lat	11,55	0,15
14 lat	8,88	2,83



4 Siady z leżenia



Cel: wykonać maksymalną ilość siadów w czasie 30 sekund.

Wynik: liczy się ilość wykonanych prób w czasie 30 sekund. Za jedną pełną próbę traktuje się jeden poprawny siad i powrót do pozycji wyjściowej.

Średnie pomiary dla poszczególnych grup

Wiek	DZIEWCZYNKI (liczba powtórzeń)	CHŁOPCY (liczba powtórzeń)
8 lat	7,65	8,85
9 lat	8,66	11,42
10 lat	11,06	13,90
11 lat	13,64	14,24
12 lat	15,02	16,00
13 lat	16,43	17,81
14 lat	17,60	18,80



5 Skok w dal z miejsca



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

Wynik: mierzy się długość skoku od wyznaczonej linii odbicia do najbliższego miejsca pozostawione go przez piętę skaczącego. Wykonuje się 3 próby i notuje się najdłuższy skok z dokładnością do 1 cm.

Średnie pomiary dla poszczególnych grup

Wiek	DZIEWCZYNKI (centymetry)	CHŁOPCY (centymetry)
8 lat	108,18	117,40
9 lat	113,91	128,97
10 lat	122,13	136,15
11 lat	127,03	134,92
12 lat	140,10	145,86
13 lat	141,82	161,45
14 lat	170,80	182,70



6 Zaciśnięcie ręki



Cel: maksymalnie mocno zaciśnąć rękę.

Wynik: wykonuje się dwie próby i zapisuje tę, w której dziecko uzyskało lepszy rezultat (z dokładnością do 1 kG).

Średnie pomiary dla poszczególnych grup

Wiek	DZIEWCZYNKI (kG)	CHŁOPCY (kG)
8 lat	10,27	11,65
9 lat	14,35	14,98
10 lat	16,49	15,95
11 lat	18,38	18,22
12 lat	20,06	22,78
13 lat	23,10	26,15
14 lat	26,68	31,91



7 Zwis na drążku



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

Wynik: próbę wykonuje się jednokrotnie i mierzy się czas zwisu z dokładnością do 0,1 sekundy.

Średnie pomiary dla poszczególnych grup

Wiek	DZIEWCZYNKI (sekundy)	CHŁOPCY (sekundy)
8 lat	3,13	6,05
9 lat	2,92	5,70
10 lat	2,05	6,00
11 lat	4,17	8,28
12 lat	4,55	6,29
13 lat	6,22	5,94
14 lat	15,33	18,20



8 Bieg 10 x 5



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

Wynik: miarą próby jest czas potrzebny do wykonania pełnych pięciu cykli (pokonania łącznie 50 m). Pomiaru dokonuje się z dokładnością do 0,1 sekundy.

Średnie pomiary dla poszczególnych grup

Wiek	DZIEWCZYNKI (sekundy)	CHŁOPCY (sekundy)
8 lat	26,90	26,13
9 lat	26,29	24,73
10 lat	25,00	24,45
11 lat	23,65	23,15
12 lat	23,25	22,43
13 lat	23,26	21,45
14 lat	22,06	20,46



9 Bieg wytrzymałościowy



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

Wynik: wynikiem testu jest liczba przebiegniętych 20-metrowych odcinków.

Średnie pomiary dla poszczególnych grup

Wiek	DZIEWCZYNKI (liczba odcinków)	CHŁOPCY (liczba odcinków)
8 lat	15,47	21,80
9 lat	20,38	26,06
10 lat	19,19	23,70
11 lat	22,87	30,68
12 lat	21,80	26,86
13 lat	27,32	32,65
14 lat	26,00	44,10



**Za Waszą szkołą Runda I, ale to nie koniec
Turnieju Aktywnych Szkół MultiSport.**

Czeka Was jeszcze Runda II.

**Czas, by poprawić wyniki i zawalczyć o zwycięski
tytuł oraz atrakcyjne nagrody dla szkoły!**



KALENDARZ

AKTYWNEJ SZKOŁY 2019/2020



Aktywne Szkoły
MultiSport

WRZESIEŃ 2019

- 16-22/09 Europejski Tydzień Zrównoważonego Transportu (European Mobility Week)
- 22/09 Europejski Dzień Bez Samochodu (Car Free Day)
- 23-30/09 Europejski Tydzień Sportu (European Week of Sport)
- 27/09 Europejski Dzień Sportu Szkolnego (European School Sport Day)

PAŹDZIERNIK 2019

- 24/10 Światowy Dzień Walki z Otyłością

GRUDZIEŃ 2019

- 05/12 Międzynarodowy Dzień Wolontariusza

LUTY 2020

- 14/02 Międzynarodowy Dzień Dojeżdżania do Pracy Rowerem

MARZEC 2020

- 18/03 Europejski Dzień Mózgu
- 22/03 Międzynarodowy Dzień Wody

KWIECIEŃ 2020

- 6/04 Międzynarodowy Dzień Sportu dla Rozwoju i Pokoju
- 7/04 Światowy Dzień Zdrowia
- 24/04 Dzień Bez Windy (No Elevators Day)
- 29/04 Międzynarodowy Dzień Tańca

MAJ 2020

- Maj Rowerowy maj
- 25-31/05 Europejski Tydzień Ruchu (MOVE Week)

CZERWIEC 2020

- 21/06 Dzień Deskorolki
- 25/06 Święto Roweru

LIPIEC 2020

- 15/07 Dzień Bez Telefonu Komórkowego





Aktywne Szkoły MultiSport



facebook.com/AktywneSzkołyMultiSport



[AktywneSzkołyMultiSport](https://www.instagram.com/AktywneSzkołyMultiSport)

INFOLINIA

+48 794 580 337

E-MAIL

kontakt@aktywneszkoly.pl

PATRON PROGRAMU



OPERATOR PROGRAMU

