



Aktywne Szkoły
MultiSport

Wyniki
RUNDY I

Szkoła Podstawowa
nr 1 w Ostrowi Mazowieckiej



Aktywne Szkoły
MultiSport

Najlepsza stacja
w szkole

Najwięcej pracy
przed Wami na stacji



**STUKANIE
W KRAŻKI**



**SIADY
Z LEŻENIA**

ŚREDNI WYNIK

DZIEWCZYNKI

14,96
sek.

12,62
liczba powtórzeń

CHŁOPCY

16,30
sek.

13,78
liczba powtórzeń

W raporcie przedstawiamy wyniki z Rundy I Turnieju ASM. Teraz przed Wami rok Treningów drużynowych. Niech ten czas upłynie pod hasłem „więcej aktywności w codzienności”, by w kolejnej próbie dzieci osiągnęły jeszcze lepsze wyniki.

Pamiętajcie, naszym celem nie jest bicie rekordów. Pracując nad tym, co poszło dzieciom słabiej i rozwijając to, w czym już teraz wypadły bardzo dobrze chcemy jedynie zwiększyć ich codzienną porcję ruchu i sprawić, żeby jutro były jeszcze sprawniejsze i szczęśliwsze, niż dziś.

Sprawdźcie, jak w prosty sposób uczniowie mogą doskonalić sprawność fizyczną.

**POBIERZ ZESTAW
ĆWICZEŃ**





TAK PORADZILIŚCIE SOBIE JAKO SZKOŁA W RUNDZIE I

Średni wynik szkoły na poszczególnych stacjach

		DZIEWCZYNKI	CHŁOPCY
1		9,84 liczba prób	11,53 liczba prób
2		14,96 sek.	16,30 sek.
3		6,46 cm	1,14 cm
4		12,62 liczba powtórzeń	13,78 liczba powtórzeń
5		128,25 cm	139,27 cm
6		17,92 kg	18,90 kg
7		4,17 sek.	6,94 sek.
8		24,43 sek.	23,60 sek.
9		21,68 liczba odcinków	27,67 liczba odcinków

ŚREDNIE WYNIKI UZYSKANE PRZEZ DZIECI BIORĄCE UDZIAŁ W PIERWSZEJ EDYCJI AKTYWNYCH SZKÓŁ MULTISPORT

		DZIEWCZYNKI	CHŁOPCY
1		9,11 liczba prób	10,59 liczba prób
2		15,71 sek.	16,01 sek.
3		8,07 cm	3,50 cm
4		14,72 liczba powtórzeń	15,75 liczba powtórzeń
5		142,53 cm	152,23 cm
6		18,45 kG	20,16 kG
7		6,26 sek.	9,41 sek.
8		23,85 sek.	22,44 sek.
9		26,53 liczba odcinków	34,67 liczba odcinków

Wyniki dzieci z Waszej szkoły możecie porównać do średnich wyników uzyskanych przez dzieci biorące udział w programie Aktywne Szkoły MultiSport na Dolnym Śląsku, w 2018 roku.



Aktywne Szkoły MultiSport



facebook.com/AktywneSzkołyMultiSport



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

INFOLINIA

+48 794 580 337

E-MAIL

kontakt@aktywneszkoły.pl

PATRON PROGRAMU



OPERATOR PROGRAMU

