

ORGANIZATOR

PATRONAT



PARTNERZY



„Będzie milion powodów,  
dla których nie możesz,  
Skup się na kilku,  
dla których możesz”  
~Kara Goucher



**Rozkręcamy się po szkole** to projekt klubu UKS Wilki Otwock. Jego głównym celem jest zachęcenie dzieci i młodzieży do aktywności fizycznej po zakończeniu zajęć w szkole. Pomysłów na to, jak to zrobić jest wiele, a pierwszym z nich są spotkania, pokazy i rozmowy. I nie chodzi tu wyłącznie o jazdę na rolkach, z którą kojarzony jest klub. Ważna jest jakakolwiek aktywność fizyczna.

Jak wskazują badania, w tym te prowadzone już od kilkudziesięciu lat przez Akademię Wychowania Fizycznego w Warszawie, sprawność fizyczna dzieci i młodzieży w Polsce spada od 1990 roku. Na pogarszającą się sytuację w tym zakresie negatywnie wpływa również pandemia. Z raportu „Aktywność fizyczna i żywienie dzieci w czasie pandemii” wykonanego w ramach programu „Lekkoatletyka dla każdego” wynika, że tygodniowa aktywność dzieci zmniejszyła się o 33%.

Jak zachęcić dzieci i młodzież do aktywności fizycznej? Przede wszystkim pokazując wzorce sportowego trybu życia.

Naszą misją jest przekonanie młodych ludzi, że nie tylko można, ale również warto poświęcić czas na uprawianie sportu. Dlatego chcemy zaprosić Państwa do udziału w projekcie.

W czasie 90 minutowego spotkania, uczniowie będą mogli porozmawiać i posłuchać naszych Ambasadorów projektu, uczniów otwockich szkół podstawowych, zawodników z sukcesami na arenie krajowej i europejskiej. Będzie można zadać im pytanie, obejrzeć krótki pokaz, a także wziąć udział w przygotowanych warsztatach i zabawach sportowych, do których włączą się także inni zawodnicy Wilki Otwock Team. Z doświadczenia wiemy bowiem, że dzieci najchętniej uczą się od siebie nawzajem. W tym czasie rodzice uczestników będą mogli porozmawiać z trenerami czy rodzicami naszych zawodników.

Ponieważ nasz projekt wspiera Polski Komitet Olimpijski, doteżymy wszelkich starań, aby w spotkaniu uczestniczył także Olimpijczyk.

Pilotażowe spotkanie odbyło się na zaproszenie Rady Rodziców Szkoły Podstawowej nr 1 w Józefowie w listopadzie 2021 roku. Skrót z pokazu można zobaczyć pod adresem: <https://youtu.be/qTn1QL-dCys>



od 1990 roku  
kondycja fizyczna  
dzieci i młodzieży  
sukcesywnie spada

\* Badania prowadzone od kilkudziesięciu lat na Akademii Wychowania Fizycznego w Warszawie

# 33%

o tyle spadła aktywność  
dzieci i młodzieży  
podczas pandemii

\* Raport „Aktywność fizyczna i żywienie dzieci w czasie pandemii” w ramach programu „Lekkoatletyka dla każdego”

Skrót z pokazu  
można zobaczyć  
tutaj →



Wataha Alfa

**Wilki OTWOCK Team**

Inline Skating



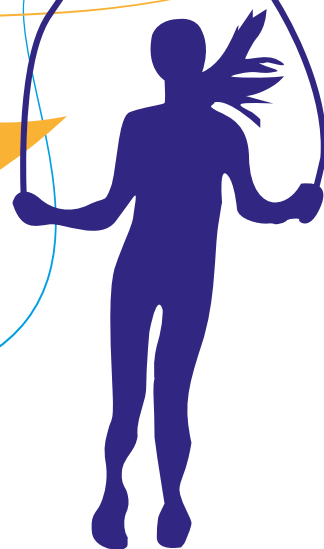
## Spotkanie

- Rozmowa uczniów z zawodnikami
- Pokaz sportowy
- Warsztaty, zabawy
- Rozmowy trenerów i rodziców zawodników z rodzicami uczestników



## Pokaz

- Co można zrobić z kawałkiem sznurka? - czyli zabawy na skakance w formie krótkiej inscenizacji
- Pokaz jazdy szybkiej na rolkach (jeżeli warunki lokalowe na to pozwalają)
- Pokaz freestyle slalomu
- Inne formy ruchu w zależności od potrzeb, np.: trickboard, gumy do skakania



## Pytania i odpowiedzi

- Jak pogodzić naukę z treningami?
- Czy sport pomaga w szkole oraz w nawiązywaniu relacji?
- Jakie są korzyści z uprawiania sportu?
- Od czego zacząć?
- Jak wyglądają zajęcia?



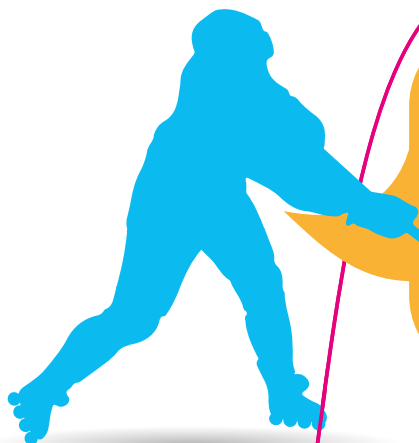
## Jak to zorganizować

- Skontaktować się z nami i umówić termin poza godzinami lekcyjnymi (od 16:00)
- Zachęcić dzieci/uczniów (a także zainteresowanych rodziców) do udziału
- Udostępnić miejsce, gdzie będziemy mogli przeprowadzić spotkanie, pokaz oraz warsztaty i zabawy: hala sportowa, sala gimnastyczna, duży hol
- Przyjść z otwartą na pomysły głową, uśmiechem, entuzjazmem i ochotą do dobrej zabawy



## Czego nie będzie

- Kosztów po stronie szkoły (spotkanie jest bezpłatne)
- Namawiania do udziału w zajęciach w UKS Wilki Otwock
- Nudy i nieciekawych tematów



## Korzyści

- Zadowoleni i zmotywowani uczniowie
- Sportowe upominki dla szkoły – będziemy się starali, aby placówki otrzymały drobny sprzęt sportowy od Partnerów projektu
- Udział w akcji pod patronatem Polskiego Komitetu Olimpijskiego





# Ambasadorzy projektu

## Olga Mazur

Zawodniczka Wilki Otwock Team

Wielokrotna medalistka Mistrzostw Polski

Powołana do Kadry Narodowej Freestyle Slalom w 2021 roku

Uczennica 6 klasy Szkoły Podstawowej nr 12 w Otwocku



## Ida Pożoga

Zawodniczka Wilki Otwock Team

Medalistka Torowych Mistrzostw Polski

4 miejsce w Classic Pair i 7 miejsce w Speed Slalomie  
podczas Mistrzostw Polski Freestyle Slalom 2021

Uczennica 7 klasy Szkoły Podstawowej nr 4 w Otwocku



## Zofia Lipczyńska

Zawodniczka Wilki Otwock Team

Medalistka Torowych Mistrzostw Polski

Uczennica 7 klasy Szkoły Podstawowej nr 6 w Otwocku



## Szymon Dziewanowski

Zawodnik Wilki Otwock Team

Dwukrotny medalista Mistrzostw Polski Freestyle Slalom

Uczeń 6 klasy Szkoły Podstawowej nr 12 w Otwocku



„Przyszłość należy  
do tych, którzy wierzą  
w piękno  
swoich marzeń”  
~ Eleanor Roosevelt

## Partnerzy projektu



**DigiFlex Group s.c.** z siedzibą w Otwocku to NOWOCZESNA PRZYGOTOWALNIA FLEKSOGRAFICZNA działająca na światowym rynku poligraficznym od 2012 roku. Siłą DigiFlex Group s.c. stanowi doświadczony zespół oraz pełne wykorzystanie najnowszych wiodących technologii. Najwyższa jakość przygotowania plików oraz produkcji matryc fotopolimerowych dla druku fleksograficznego o priorytet dzięki któremu firma jest rozpoznawana w branży. Posiadają AUTORSKI SYSTEM UniqueHQ, rozwiązanie to łączy w sobie techniki innowacyjnej hybrydy oraz unikalny system struktur na powierzchniach apłowych i kreskowych.

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



**Sport Grupa** jest producentem sprzętu sportowego i nawierzchni polipropylenowej Courty przeznaczonych na boiska wielofunkcyjne, także do sportów wrotkarskich. Budują zarówno duże boiska szkolne jak i małe przydomowe np. do koszykówki.

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



„Nigdy nie trać  
cierpliwości.  
To jest ostatni klucz,  
który otwiera drzwi.”

## Kontakt

W PRZYPADKU ZAINTERESOWANIA NASZĄ OFERTĄ, Z PAŃSTWA STRONY  
PROSIMY O KONTAKT:

**Dorota Fijołek**

tel. 502 814 571

mail: [d.fijolek@wilkiotwock.pl](mailto:d.fijolek@wilkiotwock.pl)

**Dariusz Labriga**

tel. 502 576 399

mail: [d.labriga@wilkiotwock.pl](mailto:d.labriga@wilkiotwock.pl)



**/ROZKRECAMY.SIE**

[HTTPS://WWW.FACEBOOK.COM/ROZKRECAMY.SIE](https://www.facebook.com/rozkreamy.sie)

PARTNERZY PROJEKTU:



[www.fb.com/rozkreamy.sie](http://www.fb.com/rozkreamy.sie)