



Ministerstwo
Kultury
Dziedzictwa
Narodowego
i Sportu.

WYDARZENIA EWS

25-26 września

#BEACTIVE
EUROPEJSKI TYDZIEŃ SPORTU



25 września				
Sobota				
Godzina	Aktywności			
10.00	10 stref	Joga Sesja Ogólna	Psycholog sportowy	Strefa Aktywności dla dzieci
10.30				
11.00				
11.30		Joga Sesja dla kręgosłupa		
12.00				
12.30				
13.00		Joga Sesja łagodna		
13.30				
14.00				
14.30		Pokaz sekcji gimnastycznej		
15.00				
15.30				
16.00				
16.30	Zumba			
17.00				
17.30				
18.00	Zumba			
18.30				
19.00				
19.30	Zumba			
20.00				



26 września					
Niedziela					
Godzina	Aktywności				
10.00	10 stref	Panel dietetyczny		Strefa Aktywności dla dzieci	
10.30					
11.00					
11.30					
12.00		Joga Sesja Ogólna			
12.30					
13.00					
13.30					
14.00		Joga Sesja dla kręgosłupa			
14.30					
15.00					
15.30					
16.00		Joga Sesja łagodna			Fizjoterapeuta
16.30					
17.00					



Ministerstwo
Kultury
Dziedzictwa
Narodowego
i Sportu.

10 stref aktywności

Bubble football

uczestnik zostaje przebrany w Kulkę (symbolizująca piłkę) i biegając w tym w tym stroju ma za zadanie – celny strzał na bramkę.



Szach – mat

Oprócz standardowych rozgrywek szachowych przygotujemy zagadki przygotowane przez specjalistę, do rozwiązania na szachownicy.



Roundnet

Roundnet to gra zespołowa w której nie potrzebujesz boiska, jest dynamiczna i zarazem rekreacyjna.

Zaletą tego sportu jest to, że nie wymaga ani wielkiej sportowej formy, ani długiego wprowadzania w skomplikowane reguły.



Lacrosse

Gra przypomina hokeja na lodzie, ale będziemy grać na trawie i ćwiczyć strzał do bramki (w kasku i ze sprzętem)

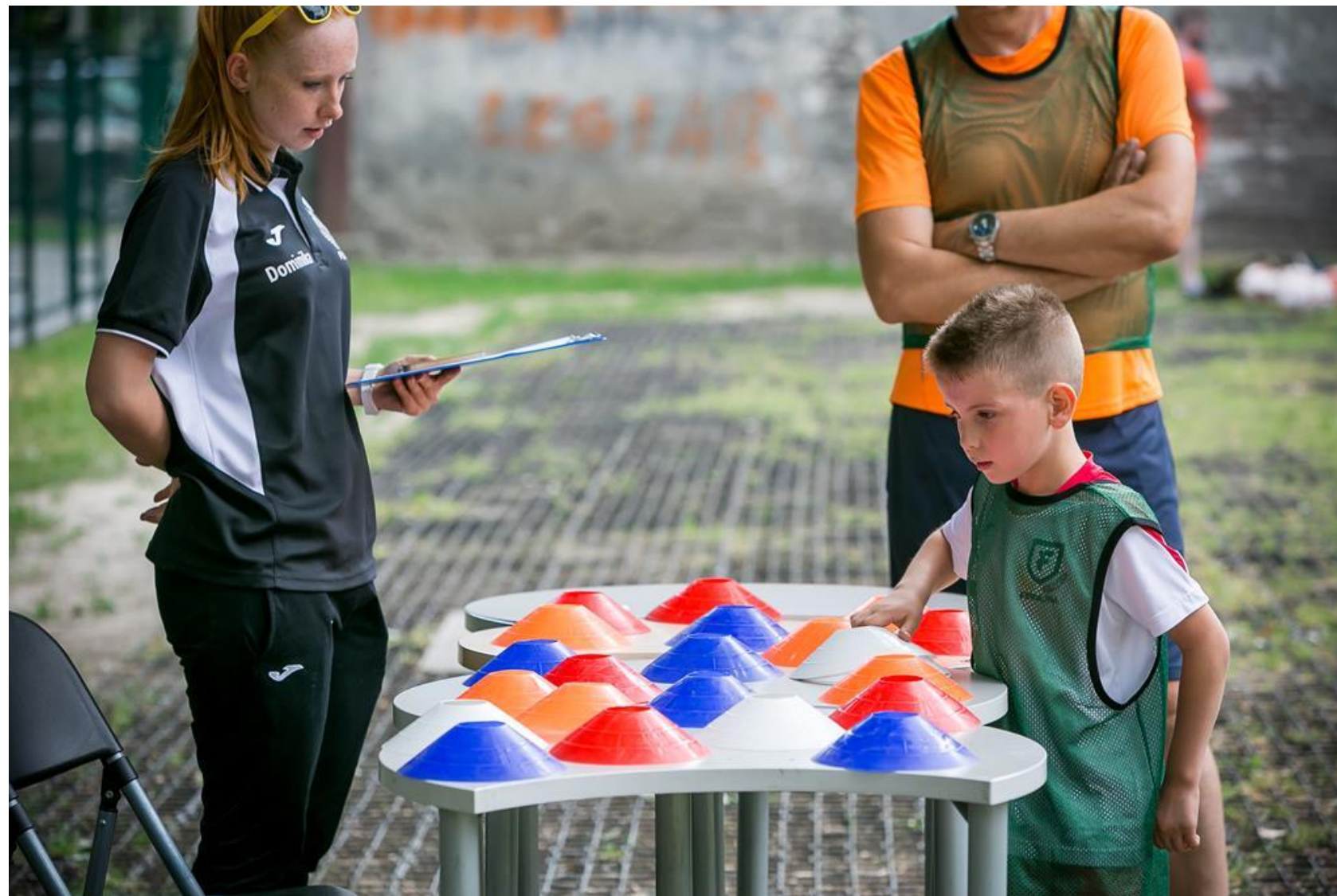


Piłka nożna

strzały do celu, konkurs
żonglerki, slalom z piłką



Ćwiczenie mentalne
na szybkość reakcji
(hit na wszystkich piknikach)



Frisbee

Nauka rzutów, gry i zabawy z dyskiem. Formuła zajęć będzie opierała się na dobrej zabawie uczestników, a nie sportowej rywalizacji.

Dlatego udział w nich wziąć może każdy niezależnie od wieku i kondycji fizycznej.



Strzały z łuku

Zapewniamy sprzęt dostosowany do wszystkich grup wiekowych: od małych dzieci poprzez młodzież po osoby dorosłe. (łuki bezpieczne dla dzieci)
Każdy zatem będzie mógł sprawdzić się jako współczesny Robin Hood.



Trening bramkarski

Będziemy ćwiczyć
podstawowe elementy
techniki bramkarskiej:
rzut (na materac) i
chwytywanie piłki.



Akcja-reakcja

Skrzynia z Buzzerami,
ćwiczenie na spostrzegawczość





Ministerstwo
Kultury
Dziedzictwa
Narodowego
i Sportu.

Dodatkowe aktywności

Zajęcia bazujące na starożytnym indyjskim systemie filozoficznym, budujące harmonię ciała i umysłu poprzez ćwiczenia fizyczne i oddechowe. Podczas zajęć skoncentrujemy się głównie na aspekcie fizycznym, pracując nad równowagą, siłą i elastycznością.

Sesja ogólna – przekrojowe zajęcia oparte na najpopularniejszych pozycjach jogi, dla uczestników na różnych poziomach sprawności.

Sesja dla kręgosłupa – zajęcia poprawiające postawę, uelastyczniające kręgosłup i wzmacniające mięśnie korpusu. Obejmują również prawidłowe wzorce ruchowe, pozwalające uczestnikom poruszać się w sposób bezpieczny dla swojego kręgosłupa.

Sesja łagodna - zajęcia dla osób, które chciałyby rozpocząć przygodę z jogą lub potrzebują nieco spokojniejszej praktyki.



Jogę poprowadzi:

Rafał Zawada - instruktor jogi: studia podyplomowe "Relaksacja i joga", Akademia Wychowania Fizycznego w Warszawie, Wydział Rehabilitacji (2015), kurs "Techniki jogi w terapii i profilaktyce najczęściej spotykanych schorzeń cywilizacyjnych" (2017)



strefa zumbby, w której wykwalifikowana trenerka zaprezentują zumbę jako ciekawą alternatywę dla klasycznych ćwiczeń. W strefie odbędą się pokazy oraz możliwość konsultacji z instruktorką.

sobota
Od godziny 17.30 do 18.30 i od 19.00 do 20.00
odbędzie się maraton zumbby.



Gimnastyczki do podkładu muzycznego wykonują układy taneczno – gimnastyczno – akrobatyczne z przyborami.



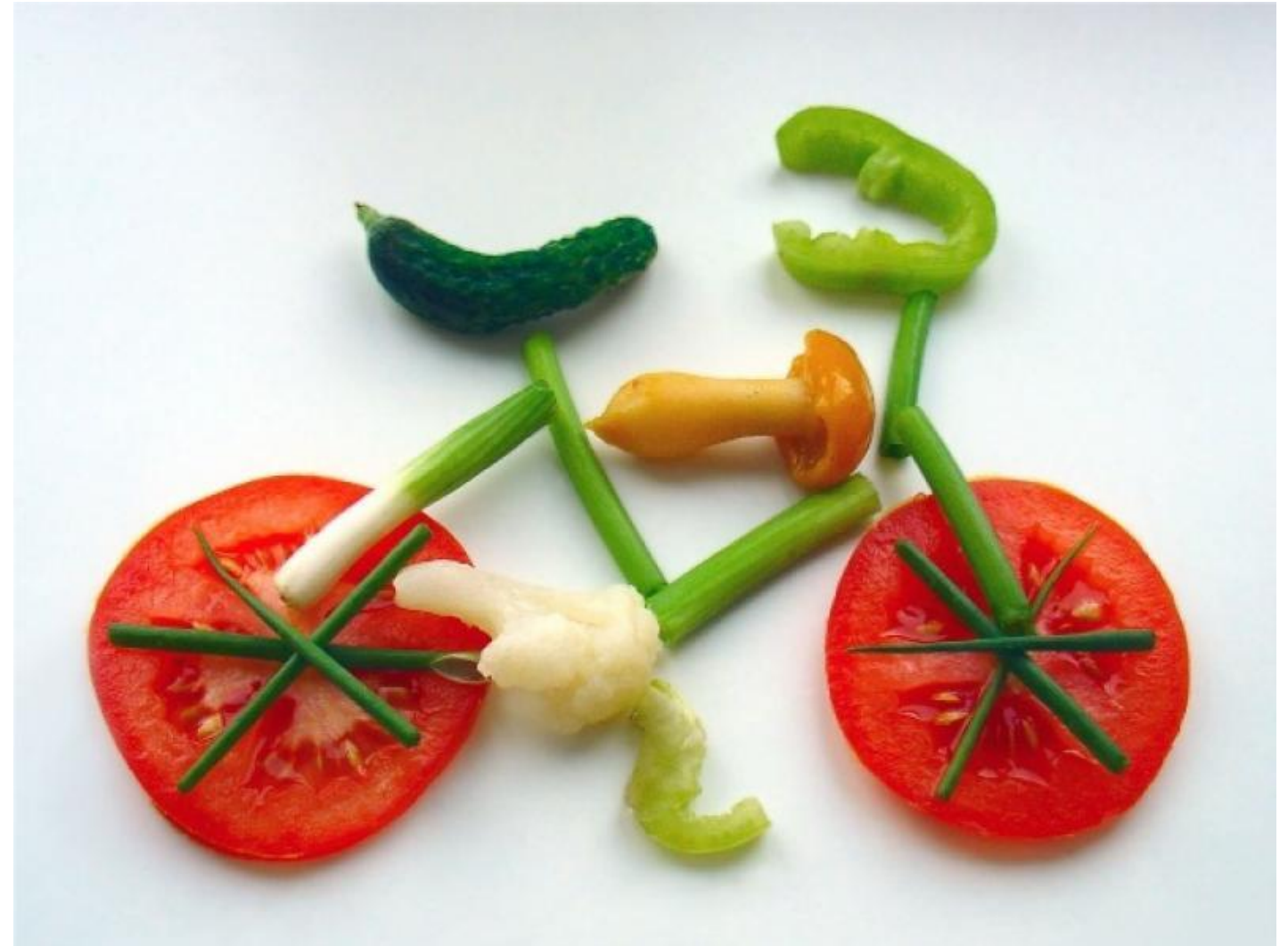
Psycholog sportowy poruszy tematy:
motywacji,
relaksacji,
koncentracji, kontroli
emocji,
umiejętności
komunikowania się.



Porady indywidualne,
prezentacja prostych
ćwiczeń
ogólnorozwojowych,
możliwość zapoznania się
z przyrządami do ćwiczeń



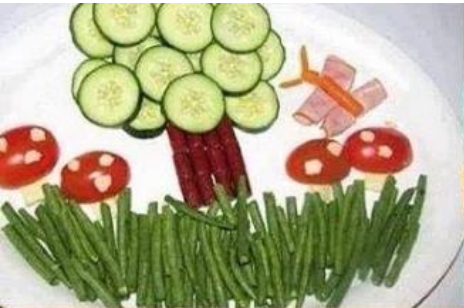
- **Panel poprowadzą:**
- Aleksandra Chojnacka Absolwentka Wydziału Nauk o Żywieniu Człowieka i Konsumpcji SGGW w Warszawie. Edukatorka żywieniowa, entuzjastka prostych, szybkich i zbilansowanych dań. Miłośniczka ciepłej owsianki, gorącej, mielonej kawy i zimnego chłodnika. Od 2018 roku wraz ze Stowarzyszeniem Dietanova przeprowadziła warsztaty z setkami dzieci w przedszkolach nt. zasad prawidłowego żywienia, zaś z Fundacją Szczęśliwi bez cukru - warsztaty przygotowywania zdrowych słodczy. Obecnie prowadzi warsztaty kulinarne dla dzieci w Studiu kulinarnym Male Przyjemności oraz profil na Instagramie o wymownej nazwie „Wez gryzka,”
- Julia Szymańska (studentka, inż. Żywnienia Człowieka SGGW, prezes Koła Naukowego Dietetyków SGGW,



Panel dietetyczny warsztaty dla dzieci

Uczestnicy (pod okiem Pań Dietetyczek) sam przygotowują sobie taką warzywno-strączkową tortillę i 'zdrową słodycz'. Na stoisku będą różne produkty, z których dzieci mogą same stworzyć zdrowe drugie śniadanie do szkoły i zdrową słodycz (kulki mocy).

Dodatkowo będą materiały edukacyjne i krzyżówki, które dzieci będą mogły ze sobą zabrać do domu i mieć z tego jakąś wartość dodaną.





Ministerstwo
Kultury
Dziedzictwa
Narodowego
i Sportu.

Strefa aktywności dla dzieci



#BEACTIVE

EUROPEJSKI TYDZIEŃ SPORTU

Czas na atomowy wyścig! Przed Państwem 12 metrowy tor przeszkód z elementami wspinaczki. Dorośli jak i najmłodszy będą mieli zapewnioną świetną atrakcję. Plusem dmuchańca jest jego płaska konstrukcja jak i ułożenie przeszkód. Można rozpocząć wyścig z obu stron toru!

Dmuchańiec Atomic Run

Wymiary: 12m dł / 3,5m. wys. / 3,5m. szer.

Opieka i animacje instruktora.

Atrakcja na dwa dni 25-26.09



Strefa dla dzieci



Ministerstwo
Kultury
Dziedzictwa
Narodowego
i **Sportu.**

Połączenie piłki nożnej i rzutek.
Monumentalny dmuchany dart jest
bardzo widowiskowy i przyciągnie
uwagę osoby w każdym wieku. Wiele
możliwości rozgrywek. Atrakcja
typowo piknikowa oraz bezwysiłkowa.

Tarcza Foot Dart.
Opieka i animacje instruktora.
Atrakcja na dwa dni 25-26.09
5 specjalnych piłek do rzepy.



#BEACTIVE

EUROPEJSKI TYDZIEŃ SPORTU

Malowanie Buziek

Oferujemy animatorkę,
która będzie zajmowała się
malowaniem buziek
dziecięcych uczestników
pikniku.



Bańki mydlane

Animatorka przeprowadzi pokaz baniek mydlanych, następnie dzieci będą mogły same pod jej opieką spróbować swoich sił w tworzeniu dużych baniek mydlanych



Fotobudka

Podczas trwania pikniku będzie działał punkt Fotograficzny w postaci fotobudki z akcesoriami. Wesołe zdjęcia będą stanowić wspaniałą pamiątkę wspólnie spędzonego na pikniku czasu



Kreatywne warsztaty plastyczne

Podczas warsztatów dzieci będą tworzyć medale według własnych projektów oraz malować koła olimpijskie.

