



🎄 ★ *San Silvestre 2023* ★ 🎄



Moving Schools Challenger

PRZEWODNIK DLA ORGANIZATORÓW



Co-funded by
the European Union

WPROWADZENIE

Niniejszy dokument jest przewodnikiem pomocniczym dla szkół biorących udział w Moving Schools Challenger, które chcą zorganizować wyścig na koniec roku, choć może być również wsparciem dla innych rodzajów zajęć sportowych.

Bieganie i chodzenie to jedne z najpopularniejszych sportów i rekreacyjnych aktywności fizycznych wśród Europejczyków. Szacuje się, że około **50 milionów Europejczyków biega regularnie**, a znacznie więcej lubi chodzić.

Popularność chodzenia i biegania wzrosła w wielu krajach, a nowe grupy ludzi odkryły między innymi rekreacyjne spacerowanie. San Silvestre to kolejna okazja do **aktywnego spędzania czasu**, zarówno biegając, jak i spacerując.

San Silvestre to wyścig, który odbywa się co roku na całym świecie w dniach poprzedzających koniec roku, zazwyczaj 31 grudnia. Jego pierwsza edycja odbyła się w Brazylii w 1925 roku i prawie 100 lat później nadal jest obchodzona na całym świecie. Hiszpania jest jednym z krajów, w których co roku odbywa się większość wyścigów tego typu.

Od 2021 r. wiele szkół w Hiszpanii przyłączyło się do **aktywnego świętowania** końca roku. Niektóre szkoły zapraszają również **rodziny i sąsiadów** do udziału w otwartym wydarzeniu sportowym, które ma na celu zachęcenie społeczeństwa do większej aktywności.

Najnowsze międzynarodowe badania naukowe pokazują, że pandemia siedzącego trybu życia i nadwagi pogarsza się. Nadszedł czas, aby podjąć wyzwanie wzmocnienia pozycji populacji i zaoferowania zdrowego stylu życia.

Cele organizatorów

Celem na rok 2023 jest zorganizowanie San Silvestre w jak największej liczbie szkół, albo jako tradycyjny popularny bieg, ale z elementami **edukacyjnymi, integracyjnymi i uroczystymi** dla wszystkich, albo jako wydarzenie organizowane przez szkołę, w którym uczniowie, nauczyciele i (jeśli chcą) rodziny mogą przebiec określoną liczbę kilometrów, które organizator ustala ze szczególnego powodu (na przykład 2024 km pomiędzy szkołami).

Każda szkoła powinna starać się zaangażować jak największą liczbę uczniów i nauczycieli, aby dodać jak najwięcej Zdrowych Kilometrów (ZK) do MSC.

Pierwszy duży krok: uczestnicy

Aby zorganizować wydarzenie takie jak San Silvestre, wcale nie trzeba mieć dużego budżetu. O wiele ważniejsze jest zidentyfikowanie potencjalnych uczestników (uczniów, zespołów szkolnych, rodzin itd.) i uświadomienie wszystkim, że jeśli chcesz, możesz wziąć udział, ponieważ każda osoba, która dotrze do mety, jest mistrzem.



Organizacja i przebieg wydarzenia

Celem San Silvestre MSC jest kontynuowanie działań, które prowadzimy w ramach Moving Schools Challenger, dlatego podstawą jest utrzymanie aktywności uczniów (a także nauczycieli i rodzin) placówki. Dlatego nie jest konieczne (choć byłoby to coś spektakularnego i dałoby możliwość nagłośnienia sprawy w mediach) organizowanie popularnego biegu, wyścigu z przeszkodami, przełaju itp.

Jak można zorganizować wyścig?

Można je zorganizować w okolicy szkoły, a zakończyć w samej szkole. Może być zorganizowany wspólnie z pobliskimi szkołami w tej samej okolicy. Może być zorganizowany wokół parku w pobliżu szkoły. Wszystko zależy od Waszych możliwości.

Jaki dystans jest zalecany?

Nie ma ustalonego minimalnego lub maksymalnego dystansu dla San Silvestre MSC. Można go dostosować do wieku uczestników. Może to być jedna mila, którą wszyscy uczestnicy pokonują razem (czy znasz [European Mile](#)?), a nieco dłuższy bieg (około 5 km, a nawet 10 km) można zorganizować dla tych, którzy chcą przebiec nieco więcej i dodać dodatkowe kilometry do tych osiągniętych przez szkołę podczas wyzwania.

Na kiedy powinien zostać zaplanowany wyścig?

Ogólnie rzecz biorąc, wyścigi na cześć San Silvestre odbywają się ostatniego dnia roku (31 grudnia), ale nie ma ustalonej daty, w której wyścig musi zostać zorganizowany (o ile mieści się w grudniu). Ponieważ szkoły nie są zwykle otwarte w okresie świątecznym, mogą wystąpić trudności, jeśli wyścig odbędzie się w ostatnim dniu roku, więc nie ma przeszkód, jeśli wydarzenie odbędzie się wcześniej lub nawet (w wyjątkowych okolicznościach) później.

MSC San Silvestre w akcji: Zaplanuj swój dzień

- Skorzystaj z przewodnika MSC z metodologią STEP. Nie ma nic prostszego.
- Utwórz mapę wydarzenia i lokalizację działań.
- Skorzystaj z bezpłatnych źródeł i prostego programu do edycji (np. Power Point, Paint), aby wygenerować mapę z lokalizacją trasy wyścigu i innymi dodatkowymi działaniami, harmonogramami, punktami kontrolnymi...

Więcej informacji i pomoc

Skontaktuj się z koordynatorem Moving Schools Challenger w swoim kraju.