



Pasy z Wiedzą

Konspekt projektu

Sport to przyjemność, a zdrowie to moc



1. Czym są Pasy z Wiedzą

Pasy z Wiedzą to wyjątkowa inicjatywa, która łączy pasję do sportu z edukacją o zdrowym trybie życia. Skierowana do najmłodszych klas szkół podstawowych, ma na celu inspirowanie dzieci do aktywności fizycznej i dbania o swoje zdrowie. W ramach „Pasów z Wiedzą” dzieci spotkają się z trenerami i zawodnikami Akademii Cracovii. **Razem z nimi będą mogły nie tylko dobrze się bawić, ale także nauczyć, jak wpleść ruch i sport do swojej codziennej rutyny.** To szansa na zachęcenie uczniów do aktywności fizycznej, rozwijania pozytywnych nawyków oraz nauki współpracy i zdrowej rywalizacji.



2. Misje i Cele

Naszym głównym celem jest zainteresowanie dzieci zdrowym i aktywnym trybem życia, budowanie w nich prawidłowych nawyków od najmłodszych lat oraz znalezienie balansu pomiędzy obowiązkami, przyjemnościami i sportem.

Misja Pasów z Wiedzą opiera się na czterech filarach:

- 1. Promowanie zdrowego stylu życia** – Kształtowanie pozytywnych nawyków zdrowotnych, takich jak aktywność fizyczna i zdrowe odżywianie.
- 2. Zachęcanie do sportu** – Rozmowa z zawodnikami Akademii Cracovii, którzy jednocześnie dzielą pasję do sportu z nauką, wpływa na motywację i zachęca do podjęcia stałej aktywności fizycznej.
- 3. Budowanie wartości zespołowych** – Nauka współpracy, odpowiedzialności i poszanowania zasad fair play.
- 4. Wsparcie emocjonalne** – Pokazanie dzieciom, w jaki sposób sport może pomóc w budowaniu pewności siebie i wytrwałości.



3. Jak przebiega spotkanie

Pasy z Wiedzą

Każde spotkanie, to ekscytujące wydarzenie, które składa się z:

- **Interaktywnej prezentacji:** Trenerzy Akademii opowiadają o tym, w jaki sposób dbać o zdrowe żywienie, higienę snu, balans między zabawą a obowiązkami. Prezentacja oparta jest na rozmowie i wymianie poglądów z dziećmi.
- **Rozmowy z zawodnikami:** Zawodnicy Akademii Cracovii opowiadają o sobie i swojej drodze sportowej. Dzieci zadają pytania związane z treningami, nawykami, umiejętnością łączenia nauki i pracy. To rozmowa o tym, jak ważna jest motywacja i wytrwałość.
- **Trening:** Wspólne zajęcia sportowe, które prowadzą zawodnicy/trenerzy Akademii Cracovii. Dzieci rozpoczynają od rozgrzewki, poprzez trening, kończąc aktywności mini turniejem piłki nożnej.





4. Korzyści z udziału w Pasach z Wiedzą

Dzięki udziałowi w Pasiastej Wizycie dzieci mogą nie tylko zyskać nową motywację do uprawiania sportu, ale również nauczyć się, jak dbanie o zdrowie i kondycję może wpływać na ich codzienne życie i samopoczucie. **Spotkania z zawodnikami i trenerami Akademii Cracovii uświadamiają młodym ludziom, że sukces wymaga wysiłku, wytrwałości oraz odpowiedniego nastawienia, a przede wszystkim, że każdy ma szansę rozwijać swoje pasje i zdrowe nawyki.**

5. Jak zorganizować spotkanie Pasy z Wiedzą w swojej szkole?

Aby zorganizować spotkanie, szkoła musi dysponować salą gimnastyczną lub boiskiem sportowym, gdzie będzie można przeprowadzić trening. Potrzebna jest również przestrzeń (np. klasa) wyposażona w rzutnik lub tablicę multimedialną na przeprowadzenie prezentacji.

Szkołę zainteresowana organizacją Pasów z Wiedzą, prosimy o kontakt pod adresem: marzena.mlynarczyk-warwas@cracovia.pl.



Najstarszy Klub Sportowy w Polsce