

NI.4020.20/2/2025

**„Daj się skusić na ruch,
zdrowiem odpowiedz na bezruch”**

**RUMIA BIEGA
„BIEGAJ RAZEM Z NAMI”**

1. CELE PRZEDSIĘWZIĘCIA

- wyrabianie aktywnego i pozytywnego stosunku do kultury fizycznej wszystkich uczniów, również słabych i nieporadnych przez realizację hasła „nie ma przegranych i pokonanych, wygrywają wszyscy”
- zmiana mentalności społecznej w kierunku szeroko pojętej własnej aktywności fizycznej jako podstawy zdrowia
- uatrakcyjnienie czasu wolnego od nauki
- wytworzenie umiejętności i nawyków korzystania z otaczającego nas środowiska naturalnego
- podniesienie poziomu wydolności organizmu
- rozładowanie napięć i energii witalnej nagromadzonej podczas pobytu w szkole, w pracy
- poszukiwanie barier swoich możliwości
- akceptacja siebie i innych
- wpajanie zasad szlachetnej rywalizacji
- mobilizowanie rodziców i innych osób do aktywnego wypoczynku na „łonie natury”
- kształtowanie nastawienia na samorealizację
- integracja młodzieży z całej Rumi

2. OBSZAR DZIAŁANIA

- wszyscy chętni: uczniowie rumskich szkół, nauczyciele, rodzice i chętni mieszkańcy do uprawiania aktywności ruchowej

3. TERMIN REALIZACJI

- 4 października 2024 r. w godz. 18.00-20.00

4. MIEJSCE REALIZACJI

- Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Rumi ul. Mickiewicza 43 - Stadion Miejski w Rumi

5. PROGRAM MINUTOWY

- 18.00-18.15 - zapisy uczestników na Stadionie Miejskim
- 18.15-18.45 - 30 minutowa aktywność ruchowa na bieżni
forma ruchu: bieg lub marsz
- 18.45-18.55 - odpoczynek
- 18.55-19.05 - poczęstunek (sok)
- 19.05-20.00 - losowanie nagród dla uczestników, bez względu na ilość przebiegniętego dystansu - 20 nagród rzeczowych,

6. FORMA REALIZACJI

- aktywność ruchowa - bieg, marsz, lub marszobieg przez okres 30 minut na bieżni stadionu miejskiego
- tempo biegu, marszu, każdy uczestnik dostosowuje do swoich możliwości i aktualnego samopoczucia
- każdy uczestnik biega z karteczką na której wypisane jest nazwisko i imię oraz szkoła do której uczęszcza
- kartki z nazwiskami biorą udział w losowaniu nagród dla uczestników

7. OCZEKIWANE REZULTATY

- aktywny i pozytywny stosunek do kultury fizycznej wszystkich uczniów
- zmiana mentalności społecznej w kierunku szeroko pojętej własnej aktywności fizycznej jako podstawy zdrowia
- umiejętność i nawyk korzystania z otaczającego nas środowiska naturalnego
- rozładowanie napięć i energii witalnej nagromadzonej podczas pobytu w szkole, w pracy
- udział rodziców i innych osób w aktywnym wypoczynku
- zintegrowanie mieszkańców Rumi

8. POSTANOWIENIA KOŃCOWE

- wszyscy uczestnicy są zobowiązani do przestrzegania regulaminu stadionu miejskiego oraz regulaminu imprezy
- zabrania się poruszania po bieżni: rowerami, hulajnogami, na rolkach, z kijami nordic walking, wózkami dziecięcymi, które mogą powodować zagrożenie dla innych uczestników

9. ORGANIZATOR

- Urząd Miasta Rumi
- MOSiR Rumia