

# Harmonogram Dnia Sportu w SP3 - 17 czerwca 2019r.

## Termin i miejsce:

17 czerwiec 2019r, **boisko przy Zespole Szkół Zawodowych** (w razie deszczu lub wysokiej temperatury, dzieci i młodzież wraz z wychowawcami realizują w szkole zadanie – plakat „Bezpieczne wakacje”).

Uczestnicy: klasy 4-8 SP3 wraz z wychowawcami

## Program imprezy:

1. Godzina 8.00 wychowawcy w klasach sprawdzają obecność
  - 8.15 wyjście z grupami na stadion
  - 8.45 rozpoczęcie zabaw i konkurencji na stadionie w formie obwodu stacyjnego, każdy wychowawca otrzyma kartę zadań i punktacji.
2. Godzina 11.30 podsumowanie punktacji i wyłonienie zwycięzcy w każdej kategorii klas 4-8 (**Klasa, która zdobędzie najwięcej punktów otrzyma miano „Klimatycznej klasy”.**)
3. Godzina 12.25 – powrót do szkoły wraz z wychowawcami, zakończenie Dnia Sportu.

## Konkurencje:

1. **Kubek wody** – bieg z kubkami wody, aż do napełnienia butelki, decyduje uzyskany czas klasy. Udział biorą wszyscy obecni uczniowie.
2. **Rzut kaloszem** – rzut z miejsca, suma dodawanych odległości decyduje o wyniku klasy. Udział bierze 10 uczniów z klasy.
3. **Bieg farmera** – slalom z prowadzeniem piłki noga do półmetka, następnie chwyt rękoma, bieg i przekazanie kolejnej osobie. Decyduje uzyskany czas klasy. Udział bierze 10 uczniów z klasy.
4. **Z koca na koc** – w grze uczestniczą dwie drużyny czteroosobowe. Cztery osoby trzymają koc – każda jeden róg, stojąc w odległości 2 m naprzeciwko swoich partnerów, którzy tak samo są ustawieni. Zadaniem każdej z drużyn jest przerzucanie piłki przy pomocy koca, na koc partnerów swojej drużyny. Liczymy udane próby, (przerzucenie piłki bez upuszczenia jej na ziemię), w ciągu 3 minut. Udział bierze 8 uczniów z klasy.
5. **Wahadło „Piłeczka i łyżeczka”** - bieg wahadłowy na odcinku 10 metrów, z łyżeczką i piłeczką do tenisa stołowego. Drużyna składa się z 10 uczniów, ustawionych po 5, naprzeciwko siebie w wyznaczonych miejscach, w rzędach. Zadanie polega na pokonaniu odcinka 10 m przez każdego uczestnika, z łyżeczką i piłeczką i przekazaniu rekwizytów następnemu uczestnikowi z drużyny, który pokonuje w ten sam sposób odcinek itd. O

## Harmonogram Dnia Sportu w SP3 - 17 czerwca 2019r.

punktacji decyduje uzyskany czas klasy, w momencie ukończenia zadania przez ostatniego zawodnika. Udział bierze 10 uczniów z klasy.

6. **Kręgle** - na ziemi ustawia się w określony sposób 10 plastikowych butelek po napojach wypełnionych wodą. Każdy zawodnik trzykrotnie toczy w kierunku kręgli piłkę siatkową starając się przewrócić jak największą ilość kręgli. Odległość od linii rzutów powinna wynosić ok.4 m. Za każdy przewrócony kręgiel otrzymuje się 2 pkt.( max. 20 pkt.) Udział bierze 3 uczniów z każdej klasy.
7. **Ruchome wiaderko** – wychowawca porusza się w ograniczonym polu i chwyta piłki rzucone kolejno przez uczniów. O punktach decyduje ilość piłek w wiaderku. W zabawie biorą udział wszyscy obecni uczniowie, rzucają kolejno jeden po drugim. Do dyspozycji mamy 25 piłeczek tenisowych.

**Zadanie specjalne** – przygotowanie plakatu „ Bezpieczne wakacje” - tworzymy plakat w dowolnym formacie, dowolną techniką. Udział bierze 3 uczniów z klasy. Każdy plakat to dodatkowe „punkty niespodzianki” dla klasy.

Potrzebne przybory – stoper (np. w telefonie ;- ) , gadżety do rysowania, malowania, tworzenia plakatu ( np. papier, kredki, pisaki, farby itp.), długopis i dobry humor!

**Czapki, kremy, woda.....też!**