

# HARMONOGRAM "DNIA SPORTU" 01.06.2010

**Data dodania:** 2010-08-26 23:04:20

**Autor:** Małgorzata Dwojak

Przedstawiam HARMONOGRAM «DNIA SPORTU», który z powodzeniem zrealizowałam 01.06.2010 r.w swoim gimnazjum.

HARMONOGRAM «DNIA SPORTU» 01.06.2010  
(wersja na pogodny dzień)

8.45 — Zbiórka uczniów klasami na boisku szkolnym.

Sprawdzenie obecności przez wychowawców.

9.00 — Oficjalne rozpoczęcie „Dnia Sportu”.

1. Powitanie.

2. Podsumowanie konkursów i turniejów odbywających się w ostatnim okresie w Gimnazjum nr 4 .

3. Szczegółowe omówienie przebiegu „Dnia Sportu”.

9.30- Rozgrzewka.

kolumna ćwiczebna- plac przy szkole

9.45- 10.00

Zapisy do poszczególnych konkurencji u nauczycieli odpowiedzialnych za ich przeprowadzenie- plac przy szkole.

Zapisujemy się do konkurencji indywidualnych jak i drużynowych (reprezentacje klas).

Po wyznaczonym czasie listy zostaną zamknięte!!!

Od czasu rozpoczęcia konkurencji sportowych przewidziane są również atrakcje dla uczniów, a mianowicie:

\* pokaz zastosowań sprzętu alpinistycznego oraz wykorzystanie omawianego sprzętu na linowym torze przeszkód- zajęcia prowadzone przez instruktora alpinizmu ze Speleoklubu Dąbrowa Górnicza,

\* pokaz treningu bokserskiego (rozgrzewka, technika boksu, sparing szkoleniowy), w wykonaniu zawodników Dąbrowskiego Klubu Bokserskiego

\* konkurencje z udziałem zawodników I Ligi MKS Dąbrowa Górnicza.

10.00- ROZPOCZĘCIE KONKURENCJI SPORTOWYCH  
BOISKA SZKOLNE

1. Przeciąganie liny (reprezentacje klas 3 chł.+ 3 dz.) plac przy boisku do piłki nożnej

2. Sprawnościowy tor przeszkód (dz./chł)  
boisko trawiaste
3. Silne łapy (pompki + waga + szybki dźwig)  
(chł)plac przed szkołą
4. Bieg po kopercie z„atrakcjami” (dz./chł)  
boisko do koszykówki
5. Mistrz żonglowania i celnego strzelania (dz./chł)  
boisko do piłki nożnej
6. Mistrzowie siatkarskich odbić (dz./  
chł)trawiaste boisko do„siatkówki”
7. Przeskoki przez skakankę (dz./chł)  
plac przy bocznej ścianie szkoły
8. Ringo (dz./czł) boisko przed szkołą

#### SALA GIMNASTYCZNA

Konkurencje z udziałem zawodników I Ligi MKS Dąbrowa Górnicza.

1. Konkurs rzutów do kosza (dz./chł)
  2. Gra 3x2 (3uczniów na 2 zawodników MKS)
- Po zakończonych konkurencjach koszykarskich
3. Paint ball- reprezentacje klas (3dz+ 3chł)

#### BUDYNEK SZKOLNY

1. Tenis stołowy chłopcy stół przy sali nr 5
2. Tenis stołowy dziewczęta stół przy pokoju nauczycielskim

#### BASEN

1. Pływanie- 50m. na czas z„przygodami” (dz./chł)

#### 12.00- OFICJALNE ZAKOŃCZENIE„DNIA SPORTU”

1. Występ taneczny przygotowany przez uczniów.
2. Podsumowanie„Dnia Sportu”, wręczenie dyplomów i nagród dla najlepszych uczniów.

Zapraszamy do sportowej rywalizacji i wspólnej zabawy

## HARMONOGRAM «DNIA SPORTU» 01.06.2010

(wersja na deszczową pogodę)

8.45 — Zbiórka uczniów klasami na sali gimnastycznej.  
Sprawdzenie obecności przez wychowawców.

9.00 — Oficjalne rozpoczęcie „Dnia Sportu”.

1. Powitanie.

2. Podsumowanie konkursów i turniejów odbywających się w ostatnim okresie w Gimnazjum nr 4 .

3. Szczegółowe omówienie przebiegu „Dnia Sportu”.

9.30- Rozgrzewka.

Stacjonarna rozgrzewka- sala gimnastyczna- kl.

II i III korytarz, parter- kl. I

9.45- 10.00

Zapisy do poszczególnych konkurencji u nauczycieli odpowiedzialnych za ich przeprowadzenie- sala gimnastyczna

Zapisujemy się do konkurencji indywidualnych jak i drużynowych (reprezentacje klas).

Po wyznaczonym czasie listy zostaną zamknięte!!!

Od czasu rozpoczęcia konkurencji sportowych przewidziane są również atrakcje dla uczniów, a mianowicie:

\* prelekcja na temat zastosowań sprzętu alpinistycznego oraz jego wykorzystania- pokaz i objaśnienie — zajęcia prowadzone przez instruktora alpinizmu ze Speleo- klubu Dąbrowa Górnicza (sala 103)

\* pokaz treningu bokserskiego (rozgrzewka, technika boksu, sparing szkoleniowy), w wykonaniu zawodników Dąbrowskiego Klubu Bokserskiego.

\* konkurencje z udziałem zawodników I Ligi MKS Dąbrowa Górnicza.

10.00- ROZPOCZĘCIE KONKURENCJI SPORTOWYCH  
SALA GIMNASTYCZNA

1. Przeciąganie liny (reprezentacje klas 3 chł.+ 3dz.)

Konkurencja z udziałem zawodników I Ligi MKS Dąbrowa Górnicza.

2. Konkurs rzutów do kosza (dz./chł) (1/2 sali)

3. Mistrzowie siatkarskich odbić (dz./chł) (1/2 sali)

Po zakończonych konkurencjach koszykarskich i siatkarskich

4. Paint ball- reprezentacje klas (3dz+ 3chł)

BUDYNEK SZKOLNY

1. Sprawnościowy tor przeszkód (dz/chł)światlica
2. Silne łapy (pompki + waga + szybki dźwig)  
(chł) sala nr 18
3. Przeskoki przez skakankę (dz.chł)parter, korytarz przy świetlicy
4. Bieg po kopercie z„atrakcjami” (dz./chł)  
korytarz I piętro
5. Żonglerka (dz./chł)korytarz I piętro
6. Ringo (dz./chł) sala 102
7. Tenis stołowy chłopcy stół przy sali nr 5
8. Tenis stołowy dziewczęta stół przy pokoju nauczycielskim

#### BASEN

1. Pływanie- 50m. na czas z„przygodami” (dz./chł)

12.00- OFICJALNE ZAKOŃCZENIE„DNIA SPORTU” (sala gimnastyczna)

1. Występ taneczny przygotowany przez uczniów.
2. Podsumowanie„Dnia Sportu”, wręczenie dyplomów i nagród dla najlepszych uczniów.

Zapraszamy do sportowej rywalizacji i wspólnej zabawy

#### SPRAWNOŚCIOWY TOR PRZESZKÓD

Konkurencja polega na jak najszybszym i najdokładniejszym pokonaniu toru przeszkód. Za każdy błędnie wykonany element doliczamy karne 2 sekundy.

#### SILNE ŁAPY

Konkurencja składa się z 3 elementów, z których suma punktów decyduje o wygranej.

1. Pompki- jak największa ilość powtórzeń.
2. Waga- jak najdłużej utrzymać obciążenie na ramionach uniesionych w bok pod kątem prostym, (wyprostowanych w stawach łokciowych).
3. Szybki dźwig- jak największa ilość powtórzeń uniesienia ciężaru na wyznaczone miejsce i zdjęcie ponownie na podłoże w czasie 1 minuty.

#### BIEG PO KOPERCIE

BOISKO SZKOLNE (pogoda)

Dwukrotne pokonanie koperty.

Pierwsza koperta bieg, po wcześniejszym szybkim ubraniu znacznika, druga bieg z prowadzeniem piłki kijem do unihokeja zakończony trafieniem do bramki □ ,

( niecelny strzał- 3 sekundy karne). Kopertę kończymy dotykając piłki lekarskiej.

#### BUDYNEK SZKOLNY — KORYTARZ I PIĘTRO

Dwukrotne pokonanie koperty z prowadzeniem piłki kijem do unihokeja, z dwukrotnym uderzeniem do bramki (niecelny strzał 2 sekundy karne).

Kopertę kończymy dotykając piłki lekarskiej.

#### MISTRZ ŻONGLOWANIA I CELNEGO STRZELANIA

##### BOISKO SZKOLNE (pogoda)

Konkurencja składa się z 3 elementów, z których suma punktów decyduje o wygranej.

1. Żonglerka- jak największa ilość odbić zmiennych — PN, LN, GŁOWA (możliwość 1 korekty).

2. Jak największa ilość odbić piłki o ławkę (zmiennie) PN- PL w czasie 1 minuty.

3. Celne strącenie trzech pachółków z ławki.

#### BUDYNEK SZKOLNY — KORYTARZ I PIĘTRO

Jak największa ilość odbić zmiennych PN, LN.

#### MISTRZOWIE SIATKARSKICH ODBIĆ

Konkurencja wykonywana parami.

Jak największa ilość odbić piłki na zmianę — 2 odbicia sposobem górnym — 2 odbicia sposobem dolnym (wyznaczona odległość pomiędzy parą).

#### PRZESKOKI PRZEZ SKAKANĘ

O wygranej decyduje jak największa ilość przeskoków zmiennych (PN, LN, dwa obunóż) w czasie 3 minut.

#### KONKURS RZUTÓW DO KOSZA

Rywalizacja rzutowa z zawodnikami I Ligi MKS Dąbrowa Górnicza

Opracowała: Dwojak Małgorzata

nauczyciel wychowania fizycznego

Literka.pl Literka.pl