

Harmonogram «Dnia Sportu» 01.06.2010

Data dodania: 2010-08-31 21:22:36

Autor: Małgorzata Dwojak

Przedstawiam harmonogram «Dnia Sportu», który z powodzeniem zrealizowałam 01.06.2010r. w swoim gimnazjum.

HARMONOGRAM «DNIA SPORTU»

(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 Speleo- klubu 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./chł) plac 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.

HARMONOGRAM «DNIA SPORTU»

(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 Speleoklubu Dąbrowa Górnicza (sala 103)
- pokaz treningu bokserskiego (rozgrzewka, technika boks, 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.+ 3 dz.)

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) świetlica

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.

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 pachotków 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 SKAKANKĘ

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: Małgorzata Dwojak

Literka.pl Literka.pl