

SZKOŁA PODSTAWOWA
im. Adama Mickiewicza w Uzdowie

PROGRAM GMINNEGO TURNIEJU
"GRY I ZABAWY RUCHOWE"
dla uczniów klasy I - III

Hasło:

"W ZDROWYM CIELE ZDROWY DUCH"

UZDOWO 2010

I. Wstęp.

Gry i zabawy ruchowe z wykorzystaniem różnorodnych przyborów są jedną z najbardziej atrakcyjnych form zajęć ruchowych dla dzieci w klasach nauczania zintegrowanego. Właściwe ukierunkowanie tej ulubionej formy ruchu może spowodować duży wzrost podstawowych sprawności ruchowych u dzieci, takich jak: zwinność, szybkość, skoczność, koordynacja i celność.

Współdziałanie w grupie w trakcie takich gier i zabaw kształtuje charakter dziecka, a także umiejętność zgodnej zabawy, odpowiedzialność indywidualną i grupową oraz umiejętność wygrywania i przegrywania.

Głównym założeniem programu jest zorganizowanie i przeprowadzenie zawodów sportowych dla uczniów klas I -III Gminy Działdowo.

II. Cele programu:

- wyzwalanie chęci uprawiania sportu;
- ćwiczenie umiejętności manualnych i ruchowych;
- popularyzowanie zdrowego trybu życia;
- rozpropagowanie szkoły;
- integracja międzyszkolna;
- wychowanie do kulturalnego kibicowania

III. Przewidywane efekty:

- zwiększenie motywacji uczniów do udziału w zajęciach ruchowych;
- opanowanie podstawowych reguł i zasad wybranych gier i zabaw ruchowych;
- zwiększenie zdyscyplinowania, odpowiedzialności zespołowej i koleżeńskiej;
- poprawa poziomu sprawności fizycznej;

- kulturalne zachowanie młodzieży szkolnej - kibiców.

III. Organizator.

Szkoła Podstawowa im. Adama Mickiewicza w Uzdowie.

IV. Regulamin.

1. Uczestnicy:

Uczestnikami rozgrywek będą uczniowie klas I - III szkół podstawowych Gminy Działdowo (4 dziewczynki i 4 chłopców):

- klasa I - 1 dziewczynka i jeden chłopiec
- klasa II - 1 dziewczynka i 1 chłopiec
- klasa III - 2 dziewczynki i 2 chłopców.

2. Termin:

Turniej będzie odbywał się w drugim półroczu danego roku szkolnego (konkretna data zostanie ustalona na początku każdego roku szkolnego).

3. Punktacja za poszczególne konkurencje:

Za każdą konkurencję będzie można uzyskać od 1 do 6 punktów. Wygra ta drużyna, która zbierze największą liczbę punktów.

4. Nagrody:

Za trzy pierwsze miejsca uczniowie otrzymają puchary i dyplomy. Pozostałym uczestnikom wręczone zostaną pamiątkowe dyplomy, wszystkim słodycze i napoje.

5. Zgłoszenie udziału:

Potwierdzenie uczestnictwa należy dokonać telefonicznie (23) 696-54-85 lub e-mailem na adres: spuzdowo@vp.pl najpóźniej tydzień przed planowanym terminem rozgrywek.

Listę zawodników potwierdzoną przez dyrektora szkoły należy dostarczyć do Szkoły Podstawowej w Uzdowie w dniu rozgrywek.

Lista powinna zawierać: imię i nazwisko ucznia, klasę oraz rok urodzenia.

6. Konkurencje rekreacyjno - sportowe

(mają one charakter ruchomy i mogą się różnić w danym roku szkolnym):

- 1. Bieg slalomem i przejście przez szarfę:** *dzieci ustawione na linii startu – mety. Na półmetku leży obręcz z szarfą wewnątrz. Na sygnał prowadzącego pierwsze dziecko biegnie slalomem do półmetka, staje w obręczy, przeplata przez siebie szarfę, zostawia szarfę w obręczy i wraca slalomem do zespołu.*
- 2. Przekładanie obręczy:** *na trasie start – półmetek stoją dwa pachołki, na jednym znajduje się obręcz. Na sygnał prowadzącego pierwsze dziecko dobiega do pachołka, chwytą obręcz i przekłada ją na następny pachołek, obiega półmetek i w drodze powrotnej przenosi obręcz na poprzednie miejsce, wraca do zespołu.*
- 3. Bieg z pałeczką z okrążeniem pachołków:** *dzieci ustawione w rzędzie na linii startu – mety. Pierwsze dziecko trzyma w ręku pałeczkę sztafetową. Na trasie do półmetka stoją dwa pachołki. Na sygnał prowadzącego pierwsze dziecko biegnie do półmetka slalomem i z powrotem obiega dookoła pachołki i wraca slalomem do zespołu. Na mecie przekazuje pałeczkę kolejnemu.*
- 4. Bieg na czworakach:** *dzieci ustawione na linii startu – mety. Na półmetku stoi pachołek. Na sygnał prowadzącego pierwsze dziecko biegnie na czworakach do półmetka, wraca biegiem do zespołu.*
- 5. Kozłowanie piłki:** *dzieci ustawione na linii startu – mety. Pierwsze dziecko trzyma piłkę koszykową. Na sygnał prowadzącego dziecko biegnie do półmetka kozłując piłkę, obiega półmetek i trzymając w dłoniach piłkę wraca biegiem do zespołu, przekazuje piłkę kolejnemu dziecku.*

- 6. Raczki:** *dzieci ustawione na linii startu – mety. Na półmetku stoi pacholek. Na sygnał prowadzącego pierwsze dziecko w pozycji raka tyłem porusza się do półmetka, wraca biegiem do zespołu.*
- 7. Sadzenie ziemniaków:** *dzieci ustawione w rzędzie na linii startu – mety. Pierwsze dziecko trzyma w ręku 3 woreczki. Na trasie do półmetka leżą 3 koła ringo w odległości 3m, 6m i 9m od linii startu. Na sygnał prowadzącego pierwsze dziecko biegnie do półmetka po drodze kładzie woreczki do kółek ringo, obiega półmetek, w drodze powrotnej zbiera woreczki, wraca na metę i przekazuje je kolejnemu dziecku.*
- 8. Toczenie dwóch piłek:** *dzieci ustawione w rzędzie na linii startu – mety. Zadaniem zawodników jest pokonanie dystansu do półmetka tocząc dwie piłki. Po dobiegnięciu do półmetka zawodnik bierze piłki do rąk, wraca na linię startu przekazując piłki następnemu zawodnikowi uprawniając go do startu.*
- 9. Przeszawianie kręgli:** *dzieci ustawione w rzędzie na linii startu – mety. Na półmetku leżą cztery koła ringo, w dwóch kołach stają kręgle. Na sygnał prowadzącego pierwsze dziecko biegnie do półmetka, staje za pacholekiem przodem do zespołu, przestawia kręgle do pustych kół ringo i wraca do zespołu.*
- 10. Rzut woreczkiem do kosza z odległości 3 m:** *Po trzy rzuty dla jednego uczestnika.*

