

SCENARIUSZ SZKOLNEJ IMPREZY REKREACYJNO-SPORTOWEJ

Scenariusz Święta Sportu Szkolnego przygotowanego przeze mnie ma charakter czysto rekreacyjny, której zadaniem jest uaktywnienie jak największej liczby uczniów poprzez masowy udział w zawodach. Przy opracowaniu scenariusza, kierowałam się zasadą, aby każdy nawet teoretycznie najmniej sprawny uczeń mógł bez kompleksów przystąpić do współzawodnictwa.

CEL GŁÓWNY: Przygotowanie uczniów do dokonywania wyborów związanych z wszechstronnym uczestnictwem w kulturze fizycznej oraz własną sprawnością i zdrowiem.

CELE OGÓLNE:

1. Rozwijanie świadomego udziału w różnych formach aktywności sportowo-rekreacyjnej oraz we współzawodnictwie sportowym.
2. Pogłębienie i utrwalenie zachowań prozdrowotnych.
3. Kształtowanie poczucia odpowiedzialności za bezpieczeństwo własne i kolegów.
4. Wzmacnianie oraz utrzymanie jak najwyższego poziomu sprawności i wydolności fizycznej
5. Przeciwdziałanie zjawiskom patologicznym poprzez rozbudzenie zainteresowań sportowych.

SPOSÓB PRZEPROWADZENIA IMPREZY:

1. Każdy uczeń otrzymuje kartę obiegową, na której odnotowane są uzyskane przez niego rezultaty, zgodnie z załączoną punktacją.
2. Zawody zorganizowane są na boisku szkolnym w formie obwodu stacyjnego.

3. Uczniowie w dowolny sposób przemieszczają się od stacji do stacji, musi przystąpić do każdej z prób.
4. Po zakończeniu obiegu stacji, uczeń oddaje kartę obiegową w sekretariacie zawodów.
5. Obsługą stacji zajmują się wyznaczeni nauczyciele.
6. Zawody sportowe przeprowadzone zostaną z rozgraniczeniem na kategorie dziewcząt i chłopców.

Stacja I

SKOK W DAL Z MIEJSCA

Skok w dal z miejsca, rezultat mierzony stopami, zaokrąglij wynik (mniej niż pół stopy - w dół, więcej niż pół stopy - w górę).

Punkty	1	2	4	6	8	10	12
Ilość stóp	Poniżej 4	5	6	7	8	9	10

Stacja II

STRZAŁY NA BRAMKĘ

Uczeń wykonuje 3 strzały na bramkę z linii rzutów karnych: klasa IV z odległości 5 m, klasa V z odległości 6 m, klasa VI z odległości 7 m. Punktacja i oznaczenie bramki na rys.1

4 pkt	2 pkt	4 pkt
2 pkt	1 pkt	2 pkt
3 pkt	2 pkt	3 pkt

Stacja III

Uczeń wykonuje 3 rzuty na bramkę z linii rzutów karnych: klasa IV – 5 m. Klasa V – 6 m, klasa VI – 7 m.).

Punktacja i oznaczenie bramki na rys.2

4 pkt	2 pkt	4 pkt
2 pkt	1 pkt	2 pkt
3 pkt	2 pkt	3 pkt

Stacja IV

PRÓBA SIŁY

Postawa zasadnicza, trzy kilogramowa piłka lekarska trzymana oburącz, uczeń stoi tyłem do kierunku rzutów. Próbę wykonuje 2 razy, ocenie podlega najdłuższy rzut.

	1 pkt	2 pkt	4 pkt	6 pkt	8 pkt	10 pkt	12 pkt
Dziewczęta							
Kl. IV	2.80	3.00	3.30	3.60	3.90	4.10	4.20
Kl. V	3.00	3.30	3.60	3.90	4.10	4.30	4.50
Kl. VI	3.30	3.60	3.90	4.10	4.30	4.50	4.80
Chłopcy							
Kl. IV	3.10	3.30	3.60	3.90	4.20	4.50	4.80
Kl. V	3.20	3.50	3.80	4.20	4.50	4.80	5.30
Kl. VI	3.50	3.80	4.20	4.50	4.80	5.30	5.60

Stacja V

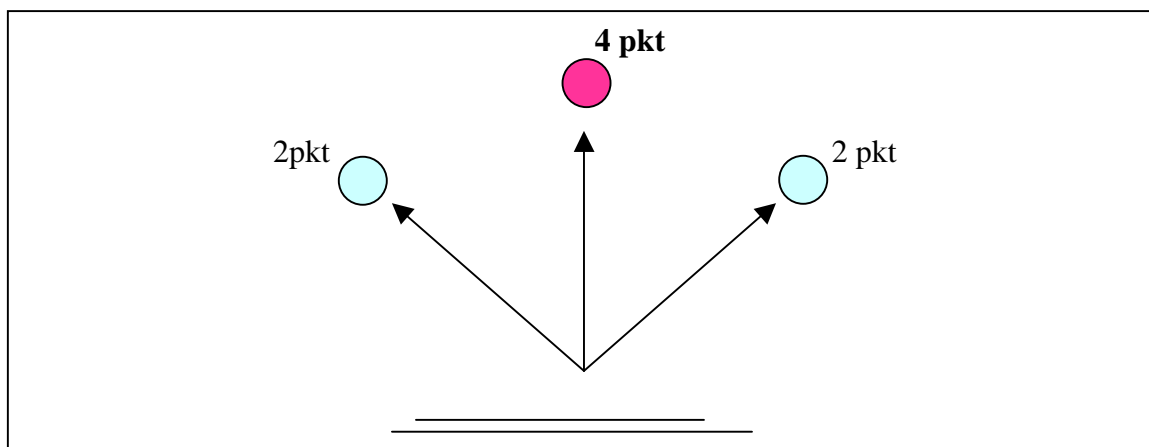
Uczeń z odległości 2m wykonuje 4 rzuty do wkopanego w piach wiaderka. Jeżeli piłeczka odbijając się wypadnie z wiaderka – rzut zostaje uznany.

Trafienia	0	1	2	3	4
Punkty	0	3	6	9	12

Stacja VI

RZUTY KÓŁKIEM RINGO

Uczeń z wyznaczonej linii wykonuje 3 rzuty kółkiem w kierunku pachołków.



Stacja VII

SZCZUDŁA

Przejście na szczudłach. O punktach decyduje odległość przejścia na szczudłach

► klasa IV

utrzymanie się na szczudłach	1 m	1.5 m	2 m	Więcej niż 2 m
2 pkt	4	6	8	10

► klasa V

utrzymanie się na szcudłach	1 m	2 m	3 m	Więcej niż 3 m
2 pkt	4	6	8	10

► klasa VI

utrzymanie się na szcudłach	1 m	3 m	4 m	Więcej niż 4 m
2 pkt	4	6	8	10

Stacja VIII

TEST NA GIBKOŚĆ

Gibkość - Stanie w pozycji na baczność. Wykonanie ciągłym powolnym ruchem

Dziewczęta	Chłopcy	Punkty
chwyt obręcz za kostki	chwyt obręcz za kostki	1 pkt
dotknięcie palcami obu rąk palców stóp	dotknięcie palcami obu rąk palców stóp	2 pkt
dotknięcie palcami obu rąk podłoża	dotknięcie palcami obu rąk podłoża	4 pkt
dotknięcie wszystkimi palcami (obu rąk) podłoża	dotknięcie wszystkimi palcami (obu rąk) podłoża	6 pkt
dotknięcie dłońmi podłoża	dotknięcie dłońmi podłoża	8 pkt
dotknięcie głową kolan	dotknięcie głową kolan	10 pkt

Wzór karty startowej

KARTA STARTOWA

.....
Imię i nazwisko Klasa Płeć

Stacja	Wynik	Punkty	Podpis nauczyciela
I			
II			
III			
IV			
V			
VI			
VII			
VIII			

R A Z E M