

PROGRAM DNIA SPORTU

1. **9.30 rozpoczęcie**
2. **Mecz siatkówki** – reprezentacje klas pierwszych i drugich.
3. **Rywalizacja reprezentantów wszystkich klas w konkurencjach rekreacyjnych :**

Każda klasa wystawia po dwie osoby do udziału w poszczególnych konkurencjach. Wszystkie konkurencje będą odbywały się jednocześnie, dlatego też ta sama osoba nie będzie mogła startować w kilku konkurencjach. Wszyscy reprezentanci zbierają punkty do ogólnej klasyfikacji. Punktacja 1. miejsce 5pkt., 2 miejsce 4 pkt., 3 miejsce 3 pkt. , 4 miejsce 2 pkt., 5 miejsce 1pkt. Wygra klasa, której zawodnicy uzyskają najwyższą liczbę punktów

KONKURENCJE SPORTOWE:

- 1) **KRĘGLE** – każdy zawodnik wykonuje dwa zbicia. Liczy się ilość strąconych kręgli. Jeżeli w pierwszym z biciu pozostaną niestrącone kręgle, zawodnik wykonuje z bicie do pozostałych kręgli, natomiast jeżeli w pierwszym uderzeniu zawodnik strąci wszystkie kręgle do drugiego z bicia kręgle ustawiane są ponownie.
- 2) **BADMINGTON** –dwie osoby z klasy ustawiają się w wyznaczonych taśmą polach. Na sygnał sędziego, zaczynają odbijać między sobą lotkę. Sędzia mierzy czas 1 minuty i w tym czasie liczona jest liczba odbić. Wygrywa para, która w tym czasie wykona największa liczbę odbić. Jeżeli lotka upadnie na ziemię przed upływem regulaminowego czasu lub jeśli którykolwiek z zawodników przekroczy wyznaczone pole, konkurencja jest przerwana i zapisujemy wynik – liczbę odbić do momentu popełnienia błędu.
- 3) **SKAKANKA** –dwie osoby ustawione do siebie twarzami skaczą na jednej skakance. Para zaczyna skakać na sygnał sędziego, który mierzy czas. Czas mierzony jest do momentu błędu. Każda para ma dwie próby i liczy się lepszy wynik. Wygra zespół, który będzie skakał najdłużej.
- 4) **RZUTY DO KOSZA** –każdy zawodnik wykonuje po trzy rzuty do kosza. Liczą się trafione rzuty obu przedstawicieli klasy.
- 5) **ŻONGLERKA** –na sygnał sędziego zawodnik wykonuje żonglerkę (można żonglować stopą, kolanem, głową). Sędzia liczy liczbę odbić piłki do momentu upadku piłki na ziemię. Każdy zawodnik ma do dyspozycji dwie próby i liczy się lepszy wynik.

- 6) **STRZAŁY NA BRAMKĘ DO UNIHOKEJA** –zawodnicy wykonują po trzy strzały na bramkę z odległości 10m. Liczą się strzały celne obu reprezentantów klasy.
- 7) **SKOK W DAL Z MIEJSCA** – w tej konkurencji biorą udział wszyscy zawodnicy, którzy startowali we wcześniejszych zawodach (12 osób z każdej klasy). Pierwszy zawodnik wykonuje skok w dal z wyznaczonej linii a każdy następny z miejsca, do którego doskoczył poprzedni. Po każdym skoku sędzia zaznacza miejsce lądowania zawodnika (linia pięty). Wygra klasa, której 12 zawodników osiągnie najlepszą odległość.

Suma zdobytych przez poszczególnych zawodników punktów we wszystkich konkurencjach wyłoni zwycięską klasę.

4. Konkurencje indywidualne. W czasie podsumowania punktów z poszczególnych konkurencji dla wszystkich chętnych jest propozycja rywalizacji poza konkurencją. Najlepsi w poszczególnych zabawach otrzymają nagrody rzeczowe.
 - 1) **Hula hoop** –wszyscy, którzy zgłoszą się do tej konkurencji zaczynają jednocześnie na sygnał sędziego kręcić hula hoop. Wygra osoba, która będzie kręcić najdłużej.
 - 2) **Zagrywka w wyznaczone pole** –każda osoba, wykonuje trzy zagrywki starając się trafić w wyznaczone po drugiej stronie siatki pole. Wygra osoba, która trafi w pole.
 - 3) **Najlepszy strój sportowy.**
5. 11.30 **MECZ SIATKÓWKI Nauczyciele –uczniowie.** W meczu zagra reprezentacja klas, która wygra mecz inauguracyjny „Dzień sportu”
6. 12.15 **Podsumowanie rywalizacji klas**