

## PROGRAM DNIA SPORTU

1. **9.30 rozpoczęcie**
2. **Mecz siatkówki** – reprezentacje klas pierwszych i drugich.
3. **MECZ SIATKÓWKI Nauczyciele – uczniowie.** W meczu zagra reprezentacja klas, która wygra mecz inauguracyjny „Dzień sportu”
4. **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 5 pkt., 2 miejsce 4 pkt., 3 miejsce 3 pkt. , 4 miejsce 2 pkt., 5 miejsce 1 pkt. Wygra klasa, której zawodnicy uzyskają najwyższą liczbę punktów.

### KONKURENCJE SPORTOWE:

- 1) **KRĘGLE** – każdy zawodnik wykonuje dwa zbiegi. Liczy się ilość strąconych kręgli. Jeżeli w pierwszym zbiegu pozostaną niestrącone kręgle, zawodnik wykonuje zbieg do pozostałych kręgli, natomiast jeżeli w pierwszym uderzeniu zawodnik strąci wszystkie kręgle do drugiego zbiegu kręgle ustawiane są ponownie.
- 2) **BADMINTON** – 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 największą 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) **Strzały do hula hop zawieszonych w bramce** – każdy zawodnik wykonuje po trzy strzały. Liczą się trafione strzały 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.**

5. 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.**

6. 12.15 **Podsumowanie rywalizacji klas**