

*Scenariusz imprezy*  
**„ Z NOWYM ROKIEM SPORTOWYM KROKIEM”**  
*dla uczniów klas 0 – III, 23 września 2014 r.*

**(w dniu imprezy obowiązują wszystkich uczniów**  
**oraz wychowawców klas strój sportowy )**

**1. Przebieg imprezy :**

▪ **w razie pogody ☺**

1. Zbiórka uczniów kl. 0-III na boisku wielofunkcyjnym – przywitanie oraz wspólny aerobik
2. Udział kl. I i oddziału przedszkolnego w konkurencjach sportowych w sali gimnastycznej  
Podział na miejsca, w których mają przebywać poszczególne klasy:
  - podwórkowe zabawy sportowe, np. gra w gumę, klasy itp.
  - plac zabaw,
  - boisko wielofunkcyjne za szkołą,
  - plac zabaw za boiskiem wielofunkcyjnym,
  - plac zabaw w parku
3. Udział kl. II i III w konkurencjach sportowych w sali gimnastycznej  
Podział na miejsca, w których mają przebywać poszczególne klasy:
  - podwórkowe zabawy sportowe, np. gra w gumę, klasy itp.
  - plac zabaw,
  - boisko wielofunkcyjne za szkołą,
  - plac zabaw za boiskiem wielofunkcyjnym
4. Podsumowanie imprezy – PARADA MŁODYCH KIBICÓW - przemarsz ulicami osiedla – uczniowie ubierają czapki, szaliki kibica oraz przynoszą ze sobą gwizdki, puszczalki, itp.

▪ **w razie niesprzyjającej aury ☹**

1. Zbiórka uczniów kl. 0-III w dużej sali gimnastycznej – przywitanie oraz wspólny aerobik
2. Udział kl. I i oddziału przedszkolnego w konkurencjach sportowych w sali gimnastycznej  
Podział na miejsca, w których mają przebywać poszczególne klasy:
  - podwórkowe zabawy sportowe, np. gra w gumę, klasy, itp.
  - mała sala gimnastyczna
  - I piętro budynek młodszych klas

- parter holu budynek młodszych klas
- parter klas IV-VI
- I piętro klas IV-VI

### 3. Zajęcia plastyczne, rozwiązywanie quizu w sali lekcyjnej

II a – s.4	III a – s.3	III e – s.12
II b – s.6	III b – s.1	
II c – s.8	III c - s.2	
II d – s.9	III d – s.11	

### 4. Udział kl. II i III w konkurencjach sportowych w sali gimnastycznej

Podział na miejsca, w których mają przebywać poszczególne klasy:

- podwórkowe zabawy sportowe, np. gra w gumę, klasy itp.
- parter holu budynek młodszych klas
- mała sala gimnastyczna
- parter holu budynek młodszych klas
- I piętro budynek klas młodszych

### 5. Zajęcia plastyczne, rozwiązywanie quizu w sali lekcyjnej :

odz. przedszkolny – s.3	I a – s. 11	I b – s.4
I c – s. 6	I d – s. 14	I e – s. 8
I f – s. 12	I g – s. 9	

### 6. Podsumowanie imprezy, zbiórka w sali gimnastycznej , wspólne zaśpiewanie piosenki F. Mercury "We are the champions"

#### ***Sprzęt sportowy:***

- 10 balonów
- 9 piłeczek do ping – ponga
- 9 podkładek
- 9 butelek 1,5 l po wodzie
- 9 ołówków
- 9 wiaderek lub kubków
- 9 x puzzle z hasłem
- tasiemka do ołówków
- 9 puzzli z piłką
- 9 okularów pływackich
- 9 kubków plastikowych
- gumy do grania, skakanki, kreda (**przynoszą dzieci**)
- 9 pachołków

- 9 klei (do puzzli)
- 17 kolorowych kartek A-3

Konkurencje sportowe zawierają propozycje zabaw na wesoło, które mają na celu integrację uczniów oraz wzmacnianie zdolności do zabawy i radości.

### **Wykaz konkurencji :**

#### ***„Skoki z balonami między nogami”***

Każdy zawodnik otrzymuje balon i pokonując wyznaczoną trasę do mety wykonuje skoki z balonem między nogami. Powrót – bieg dowolny.

#### ***„Marsz z piłeczką na podkładce”***

Każdy zawodnik otrzymuje podkładkę na, której umieszczona jest piłeczka. Ma za zadanie przejść do mety i z powrotem tak, aby piłka nie spadła .

#### ***„Celny ołówek”***

Pierwszy zawodnik na szyję zawiesza sznurek z ołówkiem. Zadanie polega na jak najszybszym wcelowaniu do butelki ( młodsze klasy do wiaderka ) ołówka bez użycia rąk ( ołówek musi zanurzyć się w całości).

#### ***„Hasło z puzzli”***

Zawodnicy będą pojedynczo do kartki, przy której znajdują się puzzle z przedmiotem ( młodsze klasy) lub hasłem (starsze klasy).

#### ***„Stalom w okularach pływackich.***

Bieg do pachołka i z powrotem w okularach pływackich.

Konkurencje sportowe wykonuje każdorazowo 5 uczniów z każdej klasy oraz wychowawca klasy.

## Wykaz przykładowych gier i zabaw podwórkowych z dawnych lat:

### **BEREK - KROWA**

#### **Reguły gry:**

W drodze wyliczanki wybierany jest goniący – tzw. krowa. Dlaczego krowa? Osoba ta staje z wyciągniętymi na boki rękami, rozstawia palce u każdej ręki. Pozostali gracze łapią „krowę” za palce (jeden gracz trzyma jeden palec). Zabawa polega na gonitwie krowy za uczestnikami, ale zanim to nastąpi gracze pytają się krowy: „jakie krowa daje mleko?”. Krowa odpowiada np. zielone. Gracze dalej trzymają ją więc za wymiona i drażą dalej: „jakie krowa daje mleko?” Słyszą w odpowiedzi: „niebieskie”. Pytają więc do skutku, czyli dopóki krowa nie udzieli odpowiedzi „białe!”. Bo mleko białe to sygnał do ucieczki! Wtedy wszyscy puszczaają palce krowy i rozbiegają się. Krowa goni uciekających a każdy kogo dotknie, staje nieruchomo w rozkroku. Złapany może jednak zostać "wybawiony" jeśli inny z graczy przejdzie mu pod nogami. Gra trwa dopóki krowa nie złapie wszystkich uciekających. Zmiana osoby, która jest "krową" następuje na koniec gry lub jeśli ktoś na początku gry puści palca, gdy padnie kolor inny, niż biały.

### **BABA JAGA PATRZY**

#### **Reguły gry:**

Spośród graczy wybierana jest „Baba Jaga”. Staje ona twarzą do ściany, czyli tyłem do pozostałych uczestników gry, którzy ustawiają się w jednym rzędzie, jeden obok drugiego - wzdłuż wyznaczonej linii około 15 metrów od Baby Jagi. Baba Jaga stojąc twarzą do ściany wypowiada formułkę: „raz, dwa, trzy... Baba Jaga patrzy!” i odwraca się przodem do uczestników. W tym czasie, kiedy Baba Jaga była odwrócona tyłem, uczestnicy biegli w jej kierunku – jak tylko skończyła mówić swoją formułkę, musieli stanąć nieruchomo. Baba Jaga wypatruje osoby, które poruszają się – muszą one wrócić na start. Reszta ciągle stoi w bezruchu, aż do momentu, kiedy Baba Jaga znów odwróci się do ściany i wypowie formułkę. Bawimy się w ten sposób, dopóki ktoś nie dobiegnie do Baby Jagi - pierwsza osoba, która to zrobi, w następnej kolejce zostaje Babą Jagą.

### **GRA W GUMĘ**

#### **Reguły gry:**

Gra polega na wykonaniu serii skoków przez gumę bez skuchy. Dwoje graczy stoi w gumie, trzeci skacze aż do skuchy (wówczas następuje zmiana gracza). Po ponownym powrocie do gry gracz zaczyna skoki od poziomu na którym skończył. Skacze się od jedynek do dziesiątek. Najpierw uczestnicy skaczą na gumie zaczepionej na wysokości kostek, później kolan, ud, pasa.

## **SZCZUR**

### **Reguły gry:**

Jeden z uczestników trzyma jeden koniec skakanki nisko nad ziemią i kręci nią obracając się dookoła własnej osi. Pozostali uczestnicy stają w kole i przeskakują skakankę. Kto skusi, zastępuje osobę z środki i przejmuje kręcenie skakanką.

### **Propozycja pytań – quizu :**

- 1.Co przedstawia flaga olimpijska ? (odp. 5 kółek olimpijskich).
- 2.Bieg na krótkim odcinku to ...? (odp. sprint)
- 3.Która witamina nazywana jest witaminą młodości ? (odp. witamina E)
- 4.Jak nazywa się warzywo, które jest oznaką zdrowia ? (odp. rzepa)
- 5.Szczypiorniak to potoczna nazwa jakiej gry zespołowej ? (odp. piłki ręcznej)
- 6.Oglądanie filmu to wypoczynek czynny, czy bierny ? (odp. bierny)
- 7.Jak nazywa się wada kręgosłupa powstała na skutek nieprawidłowego noszenia tornistra ? ( odp. wada postawy skolioza-skrzywienie kręgosłupa)
- 8.Jaką funkcję pełnią w organizmie witaminy ? (odp. regulującą -wspomagają przemianę białek, tłuszczów, cukrów)
- 9.Jaką funkcję pełnią w organizmie tłuszcze i cukry ? (odp. energetyczną)
- 10.Jakie produkty stanowią podstawę w piramidzie zdrowego żywienia ? (odp. produkty zbożowe – kasze, ryż, pieczywo, makarony)
- 11.W jakich kolorach są koła olimpijskie ? (odp. niebieskie, czarne, czerwone, żółte, zielone)
- 12.Wymień trzy zasady “czystej gry” - fair play ? (odp. szacunek dla rywala, poszanowanie przepisów, podporządkowanie się decyzjom sędziego)
13. Grają go na cześć każdego zdobywcy złotego medalu olimpijskiego ? (odp. hymn państwowy)
- 14.Jaka dyscyplinę reprezentuje Otylia Jędrzejczak ? (odp. pływanie)
- 15.Zawiera dużo beta-karotenu ? (odp. marchewka)
- 16.Może być nożna, ręczna ...? (odp. piłka)
- 17.Gra zespołowa rozgrywana na lodowisku między dwiema drużynami ? (odp. hokej)
- 18.Co jest podstawową zasadą zdrowego żywienia ? (odp. duże urozmaicenie spożywanych pokarmów)
- 19.Które składniki pełnią rolę budulcową? (odp. białka, sole mineralne)
- 20.Co to znaczy “zdrowa żywność” ? (odp. bez konserwantów, wykonana metodami ekologicznymi, pozbawiona środków ochrony roślin)
- 21.Wymień różne formy aktywności ruchowej ? (odp. np. bieganie, gimnastyka przy muzyce, aerobic, pływanie, jazda na rowerze)
- 22.Co ze strony środowiska negatywnie wpływa na nasz organizm ? (odp. nadmierny hałas, zanieczyszczenie środowiska, duże nasłonecznienie)

23.Która potrawa ma więcej witamin z surowych czy gotowanych warzyw ?  
(odp. surowych)

24.Jak nazywa się lekarz, który leczy dzieci ? ( odp. pediatra)

25.Co należy robić aby być zdrowym ? (odp. prawidłowo się odżywiać, dbać o higienę osobistą, być aktywnym ruchowo, uprawiać rekreację ruchową, piesze wędrówki)

**Ogłoszenie konkursów dla klas :**

- konkurs plastyczno – informatyczny pn. „Logo Klubu Młodego Olimpijczyka”
- konkurs literacko – muzyczny – na hymn Uczniowskiego Klubu Sportowego

Zwycięskie klasy w nagrodę zostaną zaproszone na seans bajkowy do kina lub przedstawienie teatralne.

Opracowały: Anna Pluto – Prondzińska  
Magdalena Wilkowska