

# SCENARIUSZ MIĘDZYSZKOLEGO TURNIEJU SPRAWNOŚCIOWEGO

Autor: mrg Dariusz Kieglerski, Szkoła Podstawowa nr 1 w Mławie

Wieloletnią tradycją naszej szkoły stała się impreza o charakterze rozrywkowo – sportowym pod hasłem „Sprawnym warto być”, którą organizujemy w okresie zimowym na sali gimnastycznej. Biorą w niej udział uczniowie klas starszych szkół podstawowych.

Uczestnicząc w turnieju stwierdziłem, że nie tylko uczniowie klas młodszych, ale również uczniowie klas starszych świetnie się bawią i współzawodniczą. Poza tym tego rodzaju turnieju nie było w kalendarzu imprez innych szkół podstawowych funkcjonujących na terenie miasta. Tak właśnie zrodziła się myśl, by przygotować turniej sprawnościowy dla starszych klas szkoły podstawowej. Z uwagi na ograniczoną ilość miejsca na sali gimnastycznej, losowo jedna z klas szóstych mojej szkoły kibicuje zawodnikom.

## **Regulamin imprezy:**

Cele :

- podnoszenie sprawności fizycznej dzieci,
- popularyzacja gier i zabaw ruchowych,
- integracja zespołu,
- propagowanie zdrowej rywalizacji i współzawodnictwa sportowego.

Uczestnictwo: w turnieju uczestniczy tylko jedna drużyna ze szkoły, każda drużyna liczy 6 zawodników tj. 3 dziewczynki i 3 chłopców (dziewczynka i chłopiec z kl. IV, dziewczynka i chłopiec z kl. V, dziewczynka i chłopiec z kl. VI). Zawodnikiem rezerwowym może być tylko dziewczynka lub chłopiec z kl. IV. W każdej konkurencji obowiązuje kolejność ustawienia tj. startuje dziewczynka – chłopiec, dziewczynka, chłopiec itd. Wszystkie zespoły startują jednocześnie, wyjątek stanowią konkurencje: rzuty do kosza i przejście przez wór.

Nad prawidłowym przebiegiem turnieju czuwają sędziowie tj. nauczyciele wychowania fizycznego, którzy przeprowadzają turniej. Osobna komisja wpisuje punkty w tabelę wyników na podstawie zmierzonych czasów podawanych przez sędziów.

Konkurencje oprócz drużynowego skoku z miejsca odbywają się na czas. Czas trwania konkurencji liczony jest elektronicznie do 0,01s.

Punktacja: każda konkurencja jest punktowana następująco : I miejsce – 5 pkt., II miejsce – 3 pkt., III miejsce – 2 pkt., IV miejsce – 1 pkt. W przypadku uzyskania tej samej ilości punktów przez co najmniej dwie drużyny zostanie przeprowadzona dla tych drużyn dodatkowa konkurencja w celu wyłonienia kolejnych miejsc.

Zawodników obowiązuje strój sportowy.

Nagrody: wszystkie drużyny otrzymują puchary dla swoich szkół, wszyscy zawodnicy otrzymują nagrody w postaci słodczy

Organizatorzy zastrzegają sobie prawo do zmiany regulaminu.

Potwierdzenie udziału do w/w turnieju należy zgłosić telefonicznie w sekretariacie szkoły.

Przebieg konkurencji:

### **1. Wyścig z przeplataniem szarf.**

Pierwszy zawodnik z rzędu startuje na sygnał sędziego, dobiega do pierwszej szarfy (leżącej 10m od linii startu – mety) i przekłada ją od góry. Dalej biegnie do kolejnej szarfy (leżącej 10m od linii) i przekłada ją od dołu, następnie dobiega do pacholka (stojącego oznaczającego 25m od linii) półmetek, obiega go i wraca na linię startu – mety. Uderzeniem w dłoń uprawnia kolegę (koleżankę) do kontynuowania konkurencji.

### **2. Rzuty do kosza.**

Każdy zawodnik – zawodniczka trzyma piłkę do koszykówki. Na sygnał sędziego zawodnicy wykonują rzuty do kosza oburącz lub jednorącz w wysoku i z dowolnej odległości. Mogą rzucać wszyscy jednocześnie lub w ustalonej przez siebie kolejności. Czas trwania konkurencji 2 minuty. Suma zdobytych koszy przez drużynę daje wynik.

### **3. Przejście przez wór (rękaw).**

Drużyna ustawiona w rzędzie w odległości 3m od wora. Na sygnał sędziego wszystkie dzieci przechodzą przez wór o dł. 10m jednocześnie, dwukrotnie i wracają na linię startu – mety. Początek materiału wora trzymany przez sędziów tworząc wejście do niego.

### **4. Tor przeszkód.**

Zawodnicy ustawieni w rzędzie. Pierwszy z rzędu na sygnał sędziego przebiega pod płotkiem ustawionego 10 metrów od linii startu. Dalej w odległości 5 metrów od płotka wykonuje przewrót w przód na materacu. Następnie w odległości 5 metrów od materaca przebiega po ławeczce gimnastycznej i wraca biegiem na linię startu – mety, uderzeniem w dłoń upoważnia do startu następnego zawodnika.

### **5. Wyścig slalomem na hulajnodze.**

Pierwszy zawodnik z rzędu startuje na sygnał sędziego, odpychając się prawą lub lewą nogą, omija pacholki slalomem. Z powrotem do linii startu – mety wykonuje ćwiczenie jw. przekazując hulajnogę następnej osobie itd. Pacholki (5szt.) ustawione w linii prostej w odległości 3m od siebie. Jeżeli zawodnik ominie pacholek zobowiązany jest powtórzyć ćwiczenie od miejsca, gdzie popełnił błąd.

### **6. Drużynowy skok z miejsca.**

Pierwszy zawodnik z drużyny staje na linii początkowej i z miejsca (odbiciem obunóż) wykonuje skok obunóż w przód, z miejsca gdzie po skoku wylądował pierwszy zawodnik, oddaje skok drugi zawodnik itd. W przypadku podparcia się rękoma po skoku zawodnik powtarza skok. Wynik stanowi suma długości skoków oddanych przez wszystkich zawodników drużyny.

### **7. Wyścig z podbijaniem balonów.**

Pierwszy zawodnik z drużyny trzyma balon oburącz, na sygnał sędziego biegnie do półmetka podbijając balon jednorącz w przód, obiega pacholek i wraca na linię startu – mety, wykonując ćwiczenie jw., przekazuje balon następnej osobie itd. Jeżeli balon upadnie należy go podnieść i kontynuować bieg. W razie pęknięcia balonu należy podać zawodnikowi drugi balon wcześniej przygotowany.

### **8. Wyścig slalomem z przenoszeniem piłki.**

Pierwszy zawodnik z drużyny trzyma piłkę lekarską (2kg) oburącz na wys. bioder. Na sygnał sędziego biegnie slalomem między pacholkami ustawionymi co 2m, kładzie piłkę za ostatnim pacholkiem na podłodze i wraca biegiem po prostej do swojego rzędu, uderzając w dłoń na linii startu – mety upoważnia następnego zawodnika do startu, ten biegnie po prostej po piłkę, trzymając piłkę oburącz wraca slalomem

na linię startu – mety i przekazuje piłkę następnemu zawodnikowi itd. Bieg slalomem odbywa się tylko z piłką, bez piłki bieg po prostej.

### **9. Wyścig pajaków z piłką.**

W podporze tyłem zawodnik porusza się w przód do półmetka oznaczonego pachołkiem (oddalonego o 15m od linii startu – mety) z piłką leżącą na brzuchu. Od półmetka wraca biegiem trzymając piłkę w dłoniach, na linii startu – mety kładzie piłkę na brzuch następnemu zawodnikowi oczekującemu w podporze tyłem, upoważniając go do startu. W czasie chodu w podporze zawodnik nie może przytrzymywać piłkę podbródkiem. Jeżeli piłka wypadnie zawodnik chwyta piłkę z podłogi i zaczyna kontynuować wyścig z miejsca, gdzie wypadła piłka.

### **10 . Podawanie piłki w rzędach.**

Ustawienie zespołu w rzędach naprzeciwko siebie w odległości 4m od siebie. Podawanie piłki (piłka do mini piłki ręcznej) jednorącz, kozłem do współpartnera stojącego w rzędzie naprzeciwko. Piłka musi się odbić się w kole hula – hop leżącym na środku odległości między rzędami. Po podaniu zawodnik biegnie na koniec rzędu stojącego naprzeciwko. Wygrywa drużyna, która jak najszybciej ukończy zadanie z ustawieniem przed rozpoczęciem konkurencji. W przypadku nie trafienia w koło zawodnik powtarza podanie.

Po zakończonej ostatniej konkurencji nastąpiło, podsumowanie wyników turnieju, w którym nie było przegranych, bo zawodnicy otrzymali nagrody zarówno za pierwsze jak i za ostatnie miejsce. Nagrody zostały wręczone przez dyrektora szkoły, który wyraził słowa uznania zawodnikom, za ich zaangażowanie i wysoki poziom sprawności fizycznej. Istotnym spostrzeżeniem, jakie nasunęło się organizatorom tej imprezy było to, że najważniejszą rzeczą dla dzieci stała się fajna zabawa, a nie wyścig po trofea. Zatem zasadne wydaje się celowość kontynuacji turnieju w następnych latach.