

# **ŚCIEŻKA ZDROWIA NA BOISKU SZKOLNYM**

## **Z OKAZJI DNIA DZIECKA**

### **(scenariusz imprezy rekreacyjno-sportowej)**

Scenariusz „Ścieżki zdrowia na boisku szkolnym” przygotowany przeze mnie ma charakter czysto rekreacyjny, którego 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:**

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

#### **Sposób przeprowadzenia imprezy:**

1. **Ścieżka zdrowia na boisku szkolnym** polega na wykonaniu określonych zadań sprawnościowo-zwinnościowych przez uczniów w dowolnym czasie i zdobyciu maksymalnej liczby punktów.

2. Na początku imprezy wszyscy uczestnicy zostaną powiadomieni (pokaz i objaśnienie) o sposobie realizacji wszystkich zadań i o ich punktacji.

3. Przy każdym zadaniu znajdować się będzie nauczyciel-sędzia, który przyzna punkty i wpisze je do karty startowej ucznia.

4. Ilość jak i kolejność realizowanych zadań nie jest brana pod uwagę.

5. Trudność w zadaniach powinna być dostosowana do sprawności fizycznej uczniów klas młodszych I-III i dla starszych IV-VI.

6. Rozgrzewkę dla wszystkich uczniów prowadzą chętni n-le, przy muzyce i na wesoło.

7. Na koniec imprezy u każdego zawodnika zostaną podliczone punkty. Wyróżnieni zostaną uczniowie z największą liczbą punktów:

- w oddziałach zerowych wszyscy uczniowie,

-w klasach I-III 15 osób,

- w klasach IV-VI 20 osób ,

**Nagrodzone zostaną wszystkie dzieci** za udział, chęci i starania w konkurencjach sportowych.

### **ZADANIA DO REALIZACJI .**

#### Zadanie 1.

Pokonanie rowerowego toru przeszkód: slalom niski, przejazd przez przeszkodę ruchomą, przewiezenie kubeczka z wodą, slalom wysoki.

Za każdy dobrze wykonany element 5 pkt. W sumie można uzyskać 20 pkt.

#### Zadanie 2.

Bieg przełajowy osobno dla dziewcząt i chłopców w klasach: I, II, III, IV, V i VI. Punktowanych będzie pierwszych 6 osób w każdym biegu; za 1m= 10pkt. za 2m= 9pkt. itd.

### Zadanie 3.

Skok w dal z miejsca. Pomiar odległości taśmą mierniczą; 1m=10 pkt. np. skok wyniósł 1,25cm. w punktach= 12,5. Dwie próby, liczy się lepszy wynik.

### Zadanie 4.

Turlanie piłką lekarską do celu. Trzy kółka zaznaczone na podłożu: zewnętrzne =5pkt. środkowe =10pkt. wewnętrzne =15pkt. Trzy turlania i liczy się sumę punktów.

### Zadanie 5.

Odgadnięcie trzech wylosowanych znaków drogowych. Za każdą poprawną odpowiedź 5pkt.

### Zadanie 6.

Rzut kółkiem do celu. Pacholek bliższy =5pkt. dalszy =10pkt. najdalszy = 15pkt. Trzy rzuty i liczy się sumę punktów.

### Zadanie 7.

Skoki przez skakankę. Jedna próba i dowolna metoda. Za każde 5 podskoków = 1pkt. Np. za 17 skoków =3pkt.

### Zadanie 8.

Brzuski na czas, w pół minuty. Ile brzuszków męskich tyle punktów np. za 21 brzuszków =21 pkt.

OPRACOWAŁA

KATARZYNA PIERZYŃSKA