



A sportnap az általános iskolában a közös programról az országos csatlakozásról, és a szórakozásról, valamint a versenyképességről és a győzelemről szólt.

A célok között szerepelt, hogy a gyerekek érezzék a büszkeséget és az eredményességet a feladatok során. Ezt szem előtt tartva szerveztük meg és bonyolítottuk le a tanulók és a tanárok számára egyaránt élvezetes sportnapot.

A sportesemények sok tanár összefogását igényelték az irányításától, a versenyek felügyeletén át, az idő betartatásáig. A jól előkészített, a sportnap tökéletes módja az iskolai év felfrissítésének. A meghirdetett iskolai tevékenységek, versenyek és játékok az atlétika egyszerűsített, szórakoztató változatát kínálták, a gyerekek életkorának megfelelő fizikai erőfeszítéssel.

Mindenekelőtt időben kihirdetettük az időpontot, hogy meggyőződjünk róla, hogy a tanulók és a szülők is tudnak az eseményről.

A testnevelő és a megbízott őt segítő tanárok elkezdtek megtervezni, az események menetrendjét, illetve azt, hogy mely játékokat fogják alkalmazni.

Jól átgondolták az időzítéseket a nap zavartalan lebonyolításának érdekében: mely események mennyi időt fognak igénybe venni, illetve figyelembe vették a szüneteket.

Eldöntötték, hogy a versenyek végén milyen nyereményekkel ajándékozzák meg a nyerteseket, illetve azt, hogy melyik nap elején lesz az összegző alkalom.

A szervezők megtervezték, hogy milyen eszközökre lesz szükség, és meggyőződtek arról, hogy rendelkezünk minden szükséges felszereléssel és anyaggal, hogy ötleteiket a gyakorlatban is megvalósíthassuk.



A nap kissé szürkén indult, de a körülmények lassan javulni kezdtek. Nagy volt a nyüzsgés azon a reggelen, amikor a diákok összegyűltek a pályára vidám sporttevékenységek elvégzésére.

A sportversenyek előrehaladtával a feszültség is nőtt. A győzni, illetve a részt venni akarás látható, érezhető volt. A tanulók tisztában voltak az egyes tevékenységek szabályaival illetve a tanárok meggyőződtek arról is, hogy mindenki megértette a részvétel módját.



Volt nevetés, és sok futás, végül a feszült játékos verseny, a példaértékű sportos viselkedés remek élménnyé varázsolta ezt a rendezvényt.

A különböző készségeket előhívó játékos sporttevékenységek és a csapatjátékok nagyszerű módjai voltak a gyermekek ösztönzésének.



A részvétel mellett a gyerekek igyekeztek a legjobb tudásukat megmutatni.





Elérkezett a délután, és mire a sportnap véget ért, mindenki számára tartalmazott valami maradandó jó élményt.

A verseny utáni első tanítási nap reggelén rövid gondolatok szólnak arról, hogy milyen nagyszerű értékekkel gazdagodhattak a sportoslásra szánt események során, és

köszönjük az összes részvevő tanárnak a fáradságos munkát.

Miután mindenki visszatér az osztályterembe, alkalom adódik, hogy a sportnapról történeteket írjanak, vagy rajzoljanak képeket, amiket hazavihetnek, emlékezve arra, hogy milyen fantasztikus napjuk volt!

A sportnapi rendezvények megszervezése gondolkodást és felkészülést igényel, ám az odafigyelés és a fáradság tökéletes módjai annak, hogy élvezhessük a megérdemelt testi és szellemi eredményeket.

SPORTNAPI PROGRAM

2020.09.25.

CÉL: MINDENKINEK MINDEGYIK AZ OSZTÁLYBÓL MOZOGNI KELL!

Reggel, 7.45-kor gyülekező a sportudvaron minden évfolyamnak és egy zenés bemelegítéssel kezdjük a napot. 😊

1. állomás CSARNOK KÖRÜLI FUTÁS

Feladat leírása:

egyszerre indul az adott évfolyam. A csarnokkör körüli futás évfolyamonként növekszik (1., 2., 3., 4. évfolyamon 1 kör, 5., 6. évfolyam 2 kör, 7., 8. évfolyam 3 kör). Induláskor az adott tanár elindítja a stopperórát és akkor állítja le, ha mindenki az adott évfolyamból lefutotta a megadott kört,-köröket.

2. állomás SPORTELMÉLET

Feladat leírása:

- a. feladat: sporteszközöket párba kell rakni a sportággal
- b. feladat: 3 sport idézetet kell összerakniuk a szétvágott darabokból:
- c. A sport nem csak testnevelés, hanem a léleknek is az egyik legerőteljesebb nevelőeszköze.
- d. A legfontosabb, amit a győzelemből megtanulhatunk, hogy képesek vagyunk rá.
- e. Győzni sohasem könnyű, de megpróbálni azért érdemes.

Mindig csak egy osztály van a helyszínen 5 percig



3. állomás SPORTUDVAR

a. helyszín KOSÁRRA DOBÁS

Feladat leírása:

a helyszínre érkező osztályt a kijelölt vonal mögé kell állítani egyoszlopba, majd az első három gyerek kezébe kosárlabdát kell adni (egyszerre csak egy gyerek dob). A helyszín vezetője adott jelére az osztály feladata, hogy egy kiinduló helyzetből kosárra dobjon, 5 elért pontig. Egy kosár/= egy pont. Ha az osztály összegyűjtötte az 5 pontot, akkor egy másik kiindulási helyzetből ugyanúgy 5 pontot kell elérni. A pontot hangos számolással kell az osztálynak jelezni.

Kiindulási helyzetek:

- büntető vonal mögött állva
- büntető vonal mögött lévő számolyról
- büntető vonal mögött lévő számolyról egy lepattintással
- büntető vonal mögött háttal állva

Mindig csak egy osztály van a helyszínen 5 percig



b. helyszín „TARTSD A LUFIT A LEVEGŐBEN”

Feladat leírása:

a helyszínre érkező osztály, az általuk hozott lufit minél több ideig a levegőben kell tartani.

Mindig csak egy osztály van a helyszínen 5 percig

4. állomás TORNATEREM

a. helyszín AKADÁLYPÁLYA

Feladat leírása: a helyszínre érkező osztály a kijelölt padokra leül, majd a helyszín vezetője ismerteti az akadálypálya irányát-feladatát. Utána a gyerekeket adott jelre elindítja.

Mindig csak egy osztály van a helyszínen 10 percig





b. helyszín CÉLBADOBÁS

Feladat leírása:

a helyszínre érkező osztályt a kijelölt vonal mögé (alsó tagozat 6m, felső tagozat 7m) kell állítani egyoszlopba, majd a kezükbe kapott labdával a kapuba kirakott célok egyikére (zsámoly, karika) kell dobniuk. Egyszerre csak egy gyerek dobhat. A cél találat 1 pontot ér. Azt kell számolni, hogy 5 perc alatt az osztály mennyi pontot gyűjtött.

Mindig csak egy osztály van a helyszínen 10 percig



Szervező:

Stefán Ildikó Eszter
Testnevelő tanár

Vácrátóti Petőfi Sándor Általános Iskola
2163 Vácrátót, Petőfi tér 6.
Tel.: 06-28/562-525, 06-30/713-48-99

Open Streets Day

Az iskolai szabadtéri tevékenységek során figyelniük kell arra, hogy a tanulókat és a tanárokat személyesen összehozzuk, hogy ösztönzést érezzenek, hogy hosszabb távon kimenjenek a szabad területekre, illetve, hogy másképpen használják a szabad teret.

Iskolánknak ki kell használnia a rendelkezésre álló nyitott tereket: utcákat és parkokat.



Az iskola udvarára például meghívtunk minden tanulót, hogy vegyen részt egy közös edzésen a nap folyamán.

A szomszédos park kinyitotta kapuit, hogy a diákok szabadon mozoghassanak, futhassanak és használhassák a kültéri játékokat.

A gyerekek szinte naponta látogatták a parkot, és jól érezték magukat a sok mozgás miatt.

Az iskola körüli nyitott terekkel a sportnapokon kreatívan gondolkodtunk: olyan tanulási, kapcsolódási és játékhelyé tettük, amelyre gyermekeinknek nagy szüksége van.

Az elmúlt hónapban gyakrabban próbáltuk ki a kinti egészséges tevékenységeket.

