

# DZIEŃ SPORTU W SZKOLE PODSTAWOWEJ NR 50 W DNIU 02.06.2023 r.

## – ROZDZIAŁ FUNKCJI I PLAN PRZEBIEGU POSZCZEGÓLNYCH ZAWODÓW

1. Turniej koszykówki 3x3 dla trzech kategorii wiekowych klasy 4, 5-6, 7-8 w hali w budynku A

**Kamila Chałupa, Dariusz Kaca**

2. Zawody pływackie dla klas ogólnych 25 m stylem dowolnym + sztafety klasowe

**Paweł Kłosiński, Dariusz Cały, Adam Wróblewski, Sebastian Tyszkowski**

3. Turniej piłki nożnej dla trzech kategorii wiekowych klasy 4, 5-6, 7-8 na boisku szkolnym

**Arkadiusz Pawlak, Leszek Jagodziński**

4. Konkurencje sprawnościowe dla klas I – III - boisko asfaltowe

**Monika Żurek** - obsługa stolika z wydawania kart uczestnika, certyfikatów ukończenia i nagród za zdobyte punkty

**Katarzyna Groń, Natalia Bzduń, Weronika Chowaniec, Dawid Bartyzel** – obsługa poszczególnych stacji z konkurencjami sprawnościowymi

Nauczyciele nieobecni ze względu na wyjazd w tym terminie na finały Mistrzostw Polski Igrzysk Dzieci i Igrzysk Młodzieży Szkolnej w siatkówce i pływaniu

**Rafał Jarząbski, Damian Fijak** - przygotowanie i wydrukowanie certyfikatu uczestnictwa w konkurencjach sprawnościowych dla uczniów klas I-III

**Mateusz Welc** – przygotowanie dyplomów na turniej koszykówki 3x3 i piłki nożnej

**Magdalena Chrobot** - przygotowanie dyplomów na zawody pływackie

**Tomasz Pajor** – koordynacja działań i współpraca z radą rodziców, przygotowanie nagród rzeczowych dla klas 1-III

### Program godzinowy poszczególnych zawodów

#### **08.30 – 10.00**

1. Zawody pływackie klas IV – basen szkolny

2. Koszykówka 3x3 klasy V-VI – hala sportowa budynek A

3. Turniej piłki nożnej klasy VII – VIII – boisko szkolne

### **10.15 – 11.45**

1. Zawody pływackie klasy VII - VIII – basen szkolny

2. Koszykówka 3x3 klas IV – hala sportowa budynek A

3. Turniej piłki nożnej klasy V – VI – boisko szkolne

### **12.00 – 13.30**

1. Zawody pływackie klasy V - VI – basen szkolny

2. Koszykówka 3x3 klas VII – VIII hala sportowa budynek A

3. Turniej piłki nożnej klasy IV – boisko szkolne

## **WIELOBÓJ SPRAWNOŚCIOWY KLAS I – III O PUCHAR RADY RODZICÓW SP nr 50**

**I TURA 8.30 – 10.00**

**II TURA 10.15 – 11.45**

**III TURA 12.00 – 13.30**

### **Konkurencje sprawnościowe dla klas I - III**

**I. „Rzuty ringiem do plastikowego pojemnika” - Weronika Chowaniec**

Startujący, z odległości ok. 5m wykonuje 5 rzutów ringiem do plastikowego pojemnika. Każdy celny rzut jest punktowany za 2 punkty..

Punktacja:	1celny rzut	-	2 pkt
	2 celne rzuty	-	4 pkt
	3 celne rzuty	-	6 pkt
	4 celne rzuty	-	8 pkt
	5 celnych rzutów-		10 pkt

**II. „Skok w dal z miejsca” - Katarzyna Groń**

Startujący wykonuje z linii startu skok obunóż z miejsca do przodu. Odległość mierzona stopami skaczącego jest mierzona od linii startu do najbliższej części ciała skaczącego w zależności od zakończenia fazy skoku (pięta, ręka lub pośladki).

Punktacja:	do 4 stóp	-	1 pkt
	4,5 stopy	-	2 pkt
	5 stóp	-	3 pkt
	5,5 stopy	-	4 pkt
	6 stóp	-	5 pkt
	6,5 stopy	-	6 pkt
	7 stóp	-	7 pkt
	7,5 stopy	-	8 pkt
	8 stóp	-	9 pkt
	8,5 i więcej	-	10 pkt

### III. „Przechodzenie przez hula-hop”

- Dawid Bartyzel

Startujący w czasie 30 sekund ma jak najwięcej razy przejść przez hula-hop dowolnym sposobem.

Punktacja:	2/4 x	-	1 pkt
	3/6 x	-	2 pkt
	4/8 x	-	3 pkt
	5/10 x	-	4 pkt
	6/12 x	-	5 pkt
	7/14 x	-	6 pkt
	8/16 x	-	7 pkt
	9/18 x	-	8 pkt
	10/20 x	-	9 pkt
	11/22 i więcej	-	10 pkt

### IV. „Skakanie przez skakankę”

- Natalia Bzduń

Startujący wykonują w czasie 30 sekund jak najwięcej skoków przez skakankę.

Punktacja:	do 5 powtórzeń	-	1 pkt
	6 - 10 x	-	2 pkt
	11 - 15 x	-	3 pkt
	16 - 20 x	-	4 pkt
	21 - 25 x	-	5 pkt
	26 - 30 x	-	6 pkt
	31 - 35 x	-	7 pkt
	36 - 40 x	-	8 pkt
	41 - 45 x	-	9 pkt
	46 i więcej	-	10 pkt

Obsługa stolika z wydawania **kart uczestnika, certyfikatów ukończenia i nagród rzeczowych** -  
**Monika Żurek**

# DZIEŃ SPORTU W SZKOLE PODSTAWOWEJ NR 50 W DNIU 02.06.2023 r. – wersja w razie niepogody

## – ROZDZIAŁ FUNKCJI I PLAN PRZEBIEGU POSZCZEGÓLNYCH ZAWODÓW

1. Turniej koszykówki 3x3 dla trzech kategorii wiekowych klasy 4, 5-6, 7-8 w hali w budynku A

**Kamila Chałupa, Dariusz Kaca**

2. Zawody pływackie dla klas ogólnych 25 m stylem dowolnym + sztafety klasowe

**Paweł Kłosiński, Dariusz Cały, Adam Wróblewski, Sebastian Tyszkowski**

3. Turniej unihokeja dla trzech kategorii wiekowych klasy 4, 5-6, 7-8 w atrium

**Arkadiusz Pawlak,**

4. Konkurencje sprawnościowe dla klas I – III - hala sportowa w budynku B

**Monika Żurek** - obsługa stolika z wydawania kart uczestnika, certyfikatów ukończenia i nagród za zdobyte punkty

**Katarzyna Groń, Natalia Bzduń, Weronika Chowaniec, Dawid Bartyzel** – obsługa poszczególnych stacji z konkurencjami sprawnościowymi

Nauczyciele nieobecni ze względu na wyjazd w tym terminie na finały Mistrzostw Polski Igrzysk Dzieci i Igrzysk Młodzieży Szkolnej w siatkówce i pływaniu

**Rafał Jarząbski, Damian Fijak** - przygotowanie i wydrukowanie certyfikatu uczestnictwa w konkurencjach sprawnościowych dla uczniów klas I-III

**Mateusz Welc** – przygotowanie dyplomów na turniej koszykówki 3x3 i piłki nożnej

**Magdalena Chrobot** - przygotowanie dyplomów na zawody pływackie

**Leszek Jagodziński** - przygotowanie dyplomów na zawody unihokeja i pływania

**Tomasz Pajor** – koordynacja działań i współpraca z radą rodziców, przygotowanie nagród rzeczowych dla klas 1-III

## **Program godzinowy poszczególnych zawodów**

### **8.30 – 10.00**

1. Zawody pływackie klas IV – basen szkolny
2. Koszykówka 3x3 klasy V-VI – hala sportowa budynek A
3. **Turniej unihokeja klasy VII – VIII – atrium**

### **10.15 – 11.45**

1. Zawody pływackie klasy VII - VIII – basen szkolny
2. Koszykówka 3x3 klas IV – hala sportowa budynek A
3. **Turniej unihokeja klasy V – VI – atrium**

### **12.00 – 13.30**

1. Zawody pływackie klasy V - VI – basen szkolny
2. Koszykówka 3x3 klas VII – VIII hala sportowa budynek A
3. **Turniej unihokeja klasy V – VI – atrium**

## **WIELOBÓJ SPRAWNOŚCIOWY KLAS I – III O PUCHAR RADY RODZICÓW SP nr 50**

**I TURA 8.30 – 10.00 hala sportowa w budynku B**

**II TURA 10.15 – 11.45 hala sportowa w budynku B**

**III TURA 12.00 – 13.30 hala sportowa w budynku B**

### **Konkurencje sprawnościowe dla klas I - III**

**I. „Rzuty ringiem do plastikowego pojemnika” - Weronika Chowaniec**

Startujący, z odległości ok. 5m wykonuje 5 rzutów ringiem do plastikowego pojemnika. Każdy celny rzut jest punktowany za 2 punkty..

Punktacja: 1celny rzut - 2 pkt

2 celne rzuty -	4 pkt
3 celne rzuty -	6 pkt
4 celne rzuty -	8 pkt
5 celnych rzutów-	10 pkt

## II. „Skok w dal z miejsca”

- **Katarzyna Groń**

Startujący wykonuje z linii startu skok obunóż z miejsca do przodu. Odległość mierzona stopami skaczącego jest mierzona od linii startu do najbliższej części ciała skaczącego w zależności od zakończenia fazy skoku (pięta, ręka lub pośladki).

Punktacja: do 4 stóp	-	1 pkt
4,5 stopy	-	2 pkt
5 stóp	-	3 pkt
5,5 stopy	-	4 pkt
6 stóp	-	5 pkt
6,5 stopy	-	6 pkt
7 stóp	-	7 pkt
7,5 stopy	-	8 pkt
8 stóp	-	9 pkt
8,5 i więcej	-	10 pkt

## III. „Przechodzenie przez hula-hop”

- **Dawid Bartyzel**

Startujący w czasie 30 sekund ma jak najwięcej razy przejść przez hula-hop dowolnym sposobem.

Punktacja: 2/4 x	-	1 pkt
3/6 x	-	2 pkt
4/8 x	-	3 pkt
5/10 x	-	4 pkt
6/12 x	-	5 pkt
7/14 x	-	6 pkt
8/16 x	-	7 pkt
9/18 x	-	8 pkt
10/20 x	-	9 pkt
11/22 i więcej	-	10 pkt

## IV. „Skakanie przez skakankę”

- **Natalia Bzduń**

Startujący wykonują w czasie 30 sekund jak najwięcej skoków przez skakankę.

Punktacja: do 5 powtórzeń	-	1 pkt
6 - 10 x	-	2 pkt
11 - 15 x	-	3 pkt

16 - 20 x	-	4 pkt
21 - 25 x	-	5 pkt
26 - 30 x	-	6 pkt
31 - 35 x	-	7 pkt
36 - 40 x	-	8 pkt
41 - 45 x	-	9 pkt
46 i więcej	-	10 pkt

Obsługa stolika z wydawania **kart uczestnika, certyfikatów ukończenia i nagród rzeczowych** -  
**Monika Żurek**