

## DZIEŃ SPORTU – PROGRAM

czwartek 21.03.2024r.

### „Ruch jest życiem – życie jest ruchem”

9:20	-	Uroczyste rozpoczęcie	-	hala
9:30	-	Tworzenie plakatów	-	sala lekcyjna
	-	Skarpetki nie do pary	-	sala lekcyjna
	-	Tenis stołowy	-	sala gimnastyczna
	-	Badminton	-	hala
10:30	-	Piłka nożna	-	hala
	-	Koszykówka	-	sala gimnastyczna
	-	Siatkówka	-	sala gimnastyczna
	-	Pchnięcie kulą / Rzut piłką lekarską	-	boisko / hala
	-	Wyciskanie sztangi na ławce płaskiej	-	siłownia
11:00	-	Skakanka	-	hala
	-	Skok w dal z miejsca	-	hala
	-	Bieg wahadłowy	-	hala
	-	Piłka ręczna	-	sala gimnastyczna
	-	Podciąganie na drążku	-	siłownia
11:30	-	Unihokej	-	sala gimnastyczna
	-	Dart	-	siłownia
	-	Skok wzwyż	-	hala
12:30	-	Mecz piłki nożnej nauczyciele – uczniowie	-	hala
Po meczu	-	Wręczenie nagród zwycięzcom	-	hala
14:30		Zakończenie Dnia Sportu		

**Tworzenie plakatów** – konkurs na najpiękniejszy plakat, tematyka: WIOSNA, KIBICOWANIE KLASIE (ocenia samorząd) - plakaty przynosimy do oceny, do sali nr 10

**Skarpetki nie do pary** – synonim niedopasowania w Światowym Dniu Zespołu Downa, (ocenia samorząd)

**Tenis stołowy** – turniej czasowy

**Badminton** – turniej czasowy

**Piłka nożna** – turbo kozak

**Koszykówka** – konkurs rzutów osobistych (10 rzutów)

**Siatkówka** – konkurs naprzemiennych odbić oburącz dolnych i górnych (największa ilość odbić w 2 próbach)

**Pchnięcie kulą / rzut piłką lekarską** – konkurs (najdłuższa odległość w 2 próbach)  
[zależne od pogody]

**Wyciskanie sztangi na ławce płaskiej** – konkurs „kto więcej” (1 próba)

**Skakanka** –przeskoki na skakance w czasie 1 minuty („kto więcej”)

**Skok w dal z miejsca** – konkurs jak najdłuższego skoku (2 próby), pomiar odległości

**Bieg wahadłowy** – przebiegnięcie 4x10m na czas

**Piłka ręczna** – konkurs rzutów do celu (5 rzutów)

**Podciąganie na drążku** – chwyt nachwytem podciągnięcie się brodą powyżej drążka - konkurs „kto więcej” (1 próba)

**Unihokej** – konkurs prowadzenia piłki po slalomie ze strzałem, na czas (1 próba)

**Dart** – konkurs (jak największa ilość punktów w 9 rzutach)

**Skok wzwyż** – konkurs (2 próby na zaliczenie wysokości)