

DZIEŃ SPORTU I PROFILAKTYKI

23 maja 2019 roku

Wychowawcy klas proszeni są o wytypowanie uczniów do uczestnictwa w poszczególnych konkurencjach do dnia 21.05.2019 r.

UWAGA!!! uczeń może uczestniczyć tylko w jednej konkurencji:

- Przeciaganie liny turniej klasowy (3 dziewczęta i 3 chłopców + wychowawca)
- KONKURS RZUTÓW OSOBISTYCH
- KONKURS SKOKÓW NA SKAKANCE (styl żabką)
- WYŚCIGI W WORKACH (konkurs klasowy - 6 osób)
- PIŁKA NOŻNA (6 osób)
- KONKURS RZUTÓW DO CELU
- KOSZYKÓWKA CHŁOPCÓW (4 – osoby)
- KLASOWEY TURNIRJ PIŁKI RZUCANEJ NA CZAS (3 osoby)



PODCZAS SPRZYJAJĄCEJ POGODY ZOSTANĄ ROZEGRANE

DODATKOWE KONKURENCJE:

- NORDIC WALKING
- KONKURS RZUTU GRANATEM

KONKURS STRONG MAN – zapisu u mgr Jarosława Szewczyka.

W tym dniu NAUCZYCIELI oraz UCZNIÓW obowiązuje STRÓJ Sportowy!!!

ZA DOSTARCZENIE LIST UCZESTNIKÓW ODPOWIEDZIALNI SĄ
PRZEWODNICZACY KLAS.
LISTY NALEŻY DORECZYĆ DO POKOJU NAUCZYCIELI WF DO 21.05.2019 r.

PROGRAM SZCZEGÓŁOWY:

7³⁰ – zbiórka na hali sportowej (sprawdzenie obecności przez wychowawców)

8⁰⁰ – otwarcie Dnia Sportu i Profilaktyki,

8¹⁵ – pokaz karate ARS KLUB KYOKUSHINKAI

8³⁰ – przejście na dziedziniec szkoły, pokazy:

- Auto Moto Klub i Małopolski Ośrodek Ruchu Drogowego w Nowym Sączu- symulator dachowania pojazdu

- Komenda Powiatowa Policji w Limanowej, przewodnicy psów służbowych, pokazu elementów tresury psów.

9⁰⁰- uczniowie przebierają się w stroje sportowe

9¹⁰- konkurencje sprawnościowe na hali sportowej:

– przeciąganie liny, konkurs klasowy (3 dziewczęta i 3 chłopców + wychowawca)

– konkurs skoków na skakance (styl żabką)

– turniej koszykówki chłopców (4 osoby)

– klasowe wyścigi w workach (konkurs klasowy 6 osób)

– konkurs rzutów do celu

W POGODNY DZIEŃ NA ZEWNĄTRZ:

9¹⁰- **KONKURS STRONG MAN:**

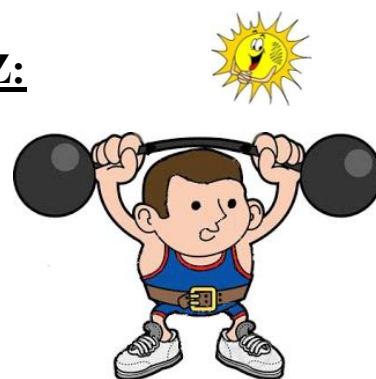
➤ SPACER FARMERA

➤ OPONY

➤ WAGA PŁACZU

➤ WYCISKANIE SZTANGI NA ŁAWCE

(w przypadku złej pogody, konkurencja odbędzie się na siłowni szkolnej)



ORLIK

Turniej piłki nożnej 6 osobowej



RZUTNIA

10⁰⁰ - KONKURS RZUTU GRANATEM

ŚCIEŻKA ZDROWIA

9¹⁰ – NORDIC WALKING

AKCJE PROFILAKTYCZNE:

-Małopolski Ośrodek Ruchu Drogowego w Nowym Sączu- symulator dachowania pojazdu,

-Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Limanowej- badanie poziomu tlenu węgla w wydychanym powietrzu oraz tor przeszkód z alkohogłami lub narkogłami,

- Szkolna Służba Zdrowia- wykonanie przez Panią higienistkę pomiaru ciśnienia lub cukru we krwi, obliczanie BMI, profilaktyka zdrowego stylu życia.

12⁰⁰ – ZAKOŃCZENIE