



**2018. OKTÓBER 5. 8<sup>00</sup>-14<sup>00</sup>**

## **SZENTESI KOSZTA JÓZSEF ÁLTALÁNOS ISKOLA SPORTNAP**

### **PROGRAMTERV:**

**8<sup>00</sup>-8<sup>20</sup>:** Zenés Aerobik az iskola melletti füves területen (résztevők az iskolánk diákjai, tanárai, munkatársai, minden mozdulni vágyó felnőtt, gyerek)

**8<sup>40</sup>-13<sup>20</sup>:** Akadálypálya teljesítése (az iskolánk tanulói számára)

**13<sup>30</sup>-14<sup>00</sup>:** 2018 méteres futás az Európai Diáksport napja alkalmából (résztevők az iskolánk diákjai, tanárai, munkatársai, minden mozdulni vágyó felnőtt, gyerek)

**13<sup>00</sup>-15<sup>00</sup>:** Vérdás a Koszta suliban, a Szentesi Vérvközpont közreműködésével

® **European** .....  
**School Sport** .....  
**Day**.....  
**Hungary**

Az iskola tanulói ezen a napon egy 5 + 4 állomásból álló akadálypályát teljesítenek.

Az osztályok –tanári felügyelettel- mennek a megjelölt állomásokra, húsz perces időbeosztásban. Minden helyszínen egyszerre két osztály versenyez, egymással és az idővel.

Az állomások megközelítése gyalog történik.

## **Állomások:**

### **1. Fűves terület(Óvoda mögötti terület): „Várméta”**

A játékot két osztály 15-15 játékos játékosa játssza egymás ellen.

#### **Csapatok:**

- dobók és „hazafutók” csapata
- elkapók csapata

#### **A játék menete:**

A dobók csapata az alapvonal mögött felsorakozik. Az elkapók csapata pedig a medicinlabdákkal körülhatárolt játéktéren oszolva helyezkedik el. Csapatkapitányuk az alapvonal mögé tett számolyra áll.

Sípszóra az első dobó játékos minél messzebbre eldobja, vagy rúghatja is a labdát. Tilos hátrafele, jobbra a bokrokon túlra, ballra az óvoda kerítésén át juttatni a labdát! (büntetés: -10 pont) Eldobás után azonnal futással elkezd körbekerülni a pályát a medicin labdákon kívül. Addig szaladhat, míg újabb sípszót nem hall. Ha a sípszó előtt sikerült átjutnia a célvonalon, azaz „hazafut”, jár a csapatnak az 5 pont. Ha nem, a sípszó pillanatában meg kell állnia. S ha épp a valamelyik medicinhez ért, ott maradhat, de ha két medicin közé jutott, akkor vissza kell futnia az előzőhöz. Akkor futhat tovább, ha a következő sípszóra újabb csapattársa eldobja vagy rúgja a labdát.

A kapó csapat feladata pedig az, hogy minél gyorsabban, passzolgatva (labdával a kézben nem léphet) a számolyon álló kapitánya kezébe juttassa a labdát. A kapitány nem léphet le a számolyról akkor sem, ha nem tudja elkapni, vagy elejti a labdát, társainak kell azt begyűjteni, s újból kezébe passzolni. A játékvezető ebben a pillanatban síppal jelzi a „hazafutóknak is a megállást.

A játék 8 percig tart, ezután csere. A hazafutók elkapók lesznek és fordítva.

#### **Végeredmény:**

- 1 pont minden célvonalon átjutó játékosnak
- minden „hazafutásért” 5 pont.

## **2. Tornaterem: „Paintball”**

Két csapat játssza, a kiűtő alapszabálya szerint akadályok között.

Csapatlétszám: 14 fő.

Játékidő: 12 perc

### **Játékleírás:**

A csapat szíve (medicinlabdája) mellett 7-7 játékos 7-7 labdával sorakozik, vár a játék kezdetét jelző sípszóra.

Indítójel után a cél, hogy minél hamarabb elérje a csapat egyik tagja az ellenfél medicinlabdáját, a gumilabdával az ellenfél játékosait eltalálja.

Az a csapat szerez egy pontot, amelyik az ellenfél medicinlabdáját megérinti úgy, hogy közben nem találják el a gumilabdával. Az ellenfél összes játékosát ki lehet ütni, de a győzelemhez nem szükséges feltétel.

Pontszerzés után a sorcsere következik.

Az a csapat győz, aki az adott idő alatt a legtöbbször eljut az ellenfél medicinlabdájához, és megérinti azt.

### **Szabályok:**

Találatnak minősül, ha az ellenfél dobott labdája a tanuló bármely testrészét eltalálja.

Nem találat az elkapott labda, a pattanó labda.

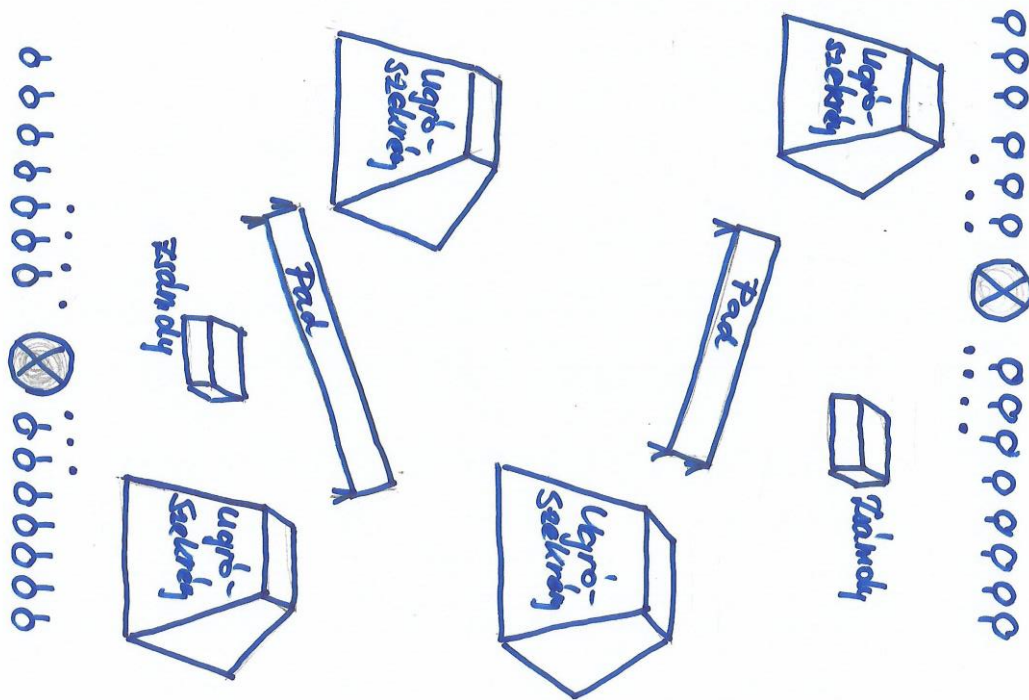
Labdával védekezni érvénytelen.

Az a tanuló, akit az ellenfél labdája eltalál, elhagyja a pályát, attól kezdve nem avatkozhat a játékba.

Tilos a testtel eltakarni, kézzel lökni, lábbal rúgni a támadókat.

Tilos a „szívet” áthelyezni, betakarni, ráülni, ráfeküdni.

Összjáték, taktikák: csapaton belül célszerű passzolni, fedezetet biztosítani (párban haladni, dobásokkal elhárítani az ellenfél támadását, illetve védelmét).



### **3. Játszóter (füves terület): „Kupak gyűjtés”**

A feladatot osztályonként 15-15 tanuló végzi.

A pálya területén több színű és nagy mennyiségű kupakokat szórunk el. Mindkét osztálynak az állomáson számára megjelölt színű kupakokat kell begyűjtenie, 12 perc alatt minél többet. Ezeket a kupakokat egysesével lehet visszavinni a kiinduló helyre.

Az egy darab kupakot annak a tanulónak kell a megjelölt helyre vinni, aki megtalálta. A kupakok „összegyűjtögetése” egy adott helyre, majd az onnan elszállítása (másik tanuló által) nem engedett.

A más színű kupakok begyűjtése nem engedett, és nem jelent pontot.

Büntetőpont jár annak az osztálynak, amelyik a más színű kupakokat eldugja a másik osztály elé.

A cél, hogy az adott idő alatt a lehető legtöbb megfelelő színű kupakot kell az osztálynak begyűjteni.

### **4. Kerítés sarok (a gyalogjárda túl vége): „Tájékozódási futás”**

A feladatot az egész osztály, egyszerre végzi.

Mindkét osztály kap a rajtnál egy térképet, melyre be van rajzolva a teljesítendő pálya, valamint egy ellenőrző kartont.

A térképen megjelölt pálya pontjait a térkép alapján sorrendben meg kell keresni, majd a pontoknál elhelyezett tájfutás bójákon lévő „szűrőbélyegzővel” az indulásnál kapott kartont át kell szűrni.

A pályát minél rövidebb idő alatt kell teljesíteni, úgy hogy az összes pontot meg kell keresni.

### **5. Óvoda mögötti füves rész, iskolától távolabbi területe: „Kötélhúzás”**

Az állomásra érkező két osztály egymással játszik.

A kötélhúzó pálya közepén el van helyezve egy húzókötel. A középvonalat jelző bójától mindkét irányban 1-1 méterenként (összesen 5-5 méter) távolságra elhelyezünk egy-egy bóját.

A kötelet kötött létszámmal, és az előírt fiú-lány arányban kell elhúzni. Ilyen létszámban és arányban a feladatot kétszer kell elvégezni. A két feladatban lehet a tanulókat cserélni, de a létszám és a nemek aránya nem változhat.

1. húzás: 5 lány mindkét osztályból
2. húzás: 5fiú mindkét osztályból
3. 5 fiú és 3 lány mindkét osztályból
4. 5 lány és 4 fiú mindkét osztályból
5. 7 lány és 7 fiú mindkét osztályból.

Indítójelre az 1. húzást végzők elhúzzák a kötelet az első bójáig. Ott a sípszójelzésre leteszik a kötelet, majd a 2. húzást végzők állnak oda. Sípszóra ők is elhúzzák a kötelet. Ez addig ismétlődik, míg mind az öt húzást végzők el nem végzik a feladatot. A második feladathoz a húzókötel közepét vissza kell helyezni a középvonalhoz.

A feladatért maximálisan 20 pont kapható (ez abban az esetben fordul elő, ha mind az öt húzás esetén ugyanaz az osztály bizonyul erősebbnek mindkét feladat végrehajtás során).

### ***A következő állomások teljesítése fakultatív.***

Ezek a feladatok a Szentesi Sportközpont, a Szentesi Rendőrség támogató együttműködésével valósulnak meg. A lombséta és a rúdmászás feladatokat csak a felső tagozatos osztályok végzik.

### **Hősök erdeje: „Lombséta”:**

Az állomásra érkező tanulók közül 6 tanuló lesz a tartó, egy tanuló pedig a pályát teljesíti.

A hat tanuló, kettesével függőlegesen tart egy kb 1,5 méter hosszú fahasábot.

A pályát teljesítő tanuló biztosító kötéllal van ellátva. Az ő feladata, hogy a függőlegesen felállított, és a társak által tartott fahasábok tetején lépkedve eljusson a célig.

A biztosított tanuló egyszerre két fahasábon áll, míg a felszabadult harmadik hasábot előrébb kell vinni olyan távolságra a másik kettőtől, hogy a biztosított tanuló át tudjon rá lépni.

### **Hősök erdeje: „Rúdállítás, felmászás”:**

Az állomásra érkező osztályokból 4 tanulónak a földön fekvő 4 méter hosszú vascsövet (amelyen egyenletes távolságban lyukak vannak), megfelelő kötelekkel fel kell állítani. Ez a négy tanuló lesz a feladat végrehajtása során a biztosító ember: nekik kell az oszlopot függőlegesen, lehetőleg minél kevesebb kilengéssel tartani. (Az oszlop felállítása után biztosításra kerül, hogy ne tudjon eldőlni. Így kb. 1 méteres kilengése lesz az oszlopnak).

A társuknak, aki biztosító kötéllal van ellátva, két rövid vas segítségével fel kell mászni a rúd tetejére. A biztosított tanuló továbbhaladáshoz szükséges, hogy a vasat mindig a következő lyukba szúrja.

### **Hősek erdeje: „Részeg szemüveg”:**

Az állomásra érkező diákok kipróbálhatják az akadálypályát, amelyet a részeg szemüvegben kell teljesíteni.

**Iskola, kicsik udvara: „Segway”:**

Az eszközök számától függően lehetőség lesz a tanulóknak a segway-t kipróbálni.