



#BEACTIVE

PROPOZÍCIE

Európsky týždeň športu

Detská atletika

Organizátor: Národné športové centrum (NŠC) v spolupráci so Slovenským atletickým zväzom (SAZ)

Miesto: Športová hala Elán, Bajkalská 7, Bratislava

Termín: 27. september 2017 (streda) od 8:45 do 12:00 (príchody od 8:15)

Pokyny a informácie:

1. Na podujatie je povinnosť pre deti i učiteľov priniesť si čistú športovú obuv a prísť v športových nohaviciach!
2. Každá škola bude mať v hale vyhradený priestor na odloženie osobných vecí a na prezutie. Priestor bude označený nápisom školy.
Upozornenie: Nenoste si žiadne cennosti, osobné veci budete mať v dohľade, ale služba SBS nie je k dispozícii.
3. Učiteľský dozor je súčasťou akcie, jeden učiteľ sprevádza skupinu do 20 žiakov po 11 stanovištiach. Konkrétny učiteľ si svoju skupinu detí určí už pred príchodom do Haly Elán. Učítelia si rozdelia skupiny podľa názvu, vid' rozdeľovník v propozíciách nižšie podčiarknutým.
Pozn. Uvítame menoslov učiteľov vopred do prezenčnej listiny a presný počet žiakov z ročníkov 3 a 4.
Na stanovištiach koordinuje športovú činnosť rozhodca SAZ.
4. Prítomní učítelia sa v mene danej školy podpíšu do prezenčnej listiny a každý uvedie počet detí, na ktoré bude dohliadať.
5. Každý učiteľ dostane pri prezentácii tričká pre svoju skupinu, do ktorých sa deti oblečú. Každá škola bude mať tričká inej farby.
6. Deti jednotlivých skupín (cca 20 v jednej skupine) budú mať vlastnú farbu šnúrky, na ktorú si zavesia kartičku na plnenie disciplín. Šnúrky si učiteľ prevezme pri prezentácii.

7. Kartičku na plnenie disciplín prevezme učiteľ pre svoju skupinu pri prezentácii.
Každé dieťa si na kartičku napíše svoje meno a zavesí si ju na krk.
8. Na úvod podujatia si urobíme spoločné foto aj so športovcami – vyhlási moderátor.
9. Moderátor vyhlási, kedy sa skupiny rozídu na jednotlivé stanovištia podľa rozdeľovníka.
Rozdeľovník je v pozíciách ďalej.
10. Výmena skupín na stanovištiach je vždy o číslo ďalej a uskutoční sa na základe zvukového signálu (zvon).
11. Po absolvovaní športovej aktivity na stanovišti dostane dieťa pečiatku.
12. Akcia je moderovaná. V prípade straty alebo nejakého problému je potrebné požiadať moderátora o vyhlásenie.
13. Občerstvenie: pitný režim, keks a jablko.
14. Zdravotná služba: zabezpečená cez červený kríž. Odporúčame úrazové poistenie.

Program a scenár: moderátor akcie: Pind'o

08:15 – 08:45 príchody a prezentácia zúčastnených družstiev

Prezentácia: učiteľ podpíše prezenčnú listinu, prevezme tričká pre svoju skupinu detí, prevezme kartičky aktivít so šnúrkou a odvedie deti na vyhradené miesto pre danú školu v hale. Zabezpečí, že si jeho deti oblečú tričko, podpíšu kartičky a zavesia na krk. Čakajú na vyhradenom mieste do pokynu moderátora.

08:45 spoločný nástup družstiev na pokyn moderátora, spoločné foto (zašleme riaditeľovi školy po spracovaní dokumentácie)

09:00 – 11:30 priebeh akcie

Atletické disciplíny Detskej atletiky (11 stanovišť)

Ich poradie neudávame, budú rozložené organizátorom v deň podujatia podľa priestorových možností v hale

- skok do diaľky z miesta
- štafetový beh v kombinácii šprint a beh cez prekážky
- beh cez frekvenčný rebrík
- odhod plnou loptou z kolien cez hlavu
- skoky do strán
- prekážková dráha „Formula“
- hod detským oštepom do kruhu
- preskakovanie olympijských kruhov
- skok do výšky
- beh na 30 m
- autogramiáda so slovenskými atlétmi - prítomní športovci:

1. Ján Volko – reprezentant SR v atletike, olympionik, člen NŠC a ambasádor Európskeho týždňa športu, šprintér.

Úspechy: 2. miesto HME 2017 Belehrad 60 m, 1. miesto ME U23 2017 Bydgoszcz 200 m, 2. miesto ME U23 2017 Bydgoszcz 100 m, 15. miesto MS 2017 Londýn 200 m, držiteľ rekordov SR 60 m, 100 m a 200 m.

2. Jozef Repčík – reprezentant SR v atletike, beh 800 m, olympionik a ambasádor NŠC

3. Martin Kučera - reprezentant SR v atletike, beh 400 m prekážky, olympionik a člen NŠC

4. Lukáš Beer – reprezentant SR v atletike, skok do výšky, člen NŠC

12:00 predpokladané ukončenie akcie

ROZDELOVNÍK skupín/družstiev na jednotlivé stanovištia na začiatku podujatia:

Pozn. Každé stanovište má dve športoviská, počet detí sa rozdelí do dvoch dráh na plnenie rovnakej disciplíny

1. stanovište ZŠ Za kasárňou, 3. ročník, tím A (20 + 20 detí)
2. stanovište ZŠ Za kasárňou, 3. ročník, tím B (20 + 20 detí)
3. stanovište ZŠ Za kasárňou, 4. ročník, tím A (20 + 20 detí)
4. stanovište ZŠ Za kasárňou, 4. ročník, tím B (20 + 20 detí)
5. stanovište ZŠ Kalinčiakova, 3. ročník (15 + 15 detí)
6. stanovište ZŠ Kalinčiakova, 4. ročník (15 + 15 detí)
7. stanovište ZŠ Riazanská, 3. ročník (15 + 15 detí)
8. stanovište ZŠ Riazanská, 4. ročník (15 + 15 detí)
9. stanovište ZŠ Mierová, 3. ročník, tím A (20 + 20 detí)
10. stanovište ZŠ Mierová, 4. ročník, tím B (20 + 20 detí)
11. stanovište Special Olympics (12 detí)

Potvrdené základné školy:

Do akcie sú zapojené deti 3. a 4. ročníka nasledovných základných škôl:

ZŠ Za Kasárňou

ZŠ Kalinčiakova

ZŠ Mierová

ZŠ Riazanská Bratislava

Special Olympics

Organizácia:

Každý účastník akcie obdrží pri prezentácii kartu aktivít. Danou kartou sa účastník preukazuje na jednotlivých atletických disciplínach, kde po jej absolvovaní získa pečiatku. Po absolvovaní všetkých atletických disciplín a vyplnením všetkých políčok na karte získa odmenu na vyznačenom mieste.

Pri prezentácii získajú všetky zúčastnené družstvá inštrukcie, na ktorom stanovišti budú začínať. Ďalej sa bude pohybovať podľa čísel smerom nahor. Stanovište bude označené číslom. Na zvukový signál (zvon) postúpia všetky družstvá na ďalšie stanovište (všetky družstvá sa vystriedajú naraz). Každé družstvo musí byť na ploche sprevádzané zodpovednou pridelenou osobou po celý čas podujatia.

Zúčastnené družstvá:

ZŠ Za kasárňou, 3. ročník, tím A (40 detí)

ZŠ Za kasárňou, 3. ročník, tím B (40 detí)

ZŠ Za kasárňou, 4. ročník, tím A (40 detí)

ZŠ Za kasárňou, 4. ročník, tím B (40 detí)

ZŠ Kalinčiakova, 3. ročník (30 detí)

ZŠ Kalinčiakova, 4. ročník (30 detí)

ZŠ Riazanská, 3. ročník (30 detí)

ZŠ Riazanská, 4. ročník (30 detí)

ZŠ Mierová, 3. ročník, tím A (40 detí)

ZŠ Mierová, 3. ročník, tím B (40 detí)

Special Olympics (12 detí)

Popis disciplín:

1. Skok do diaľky z miesta

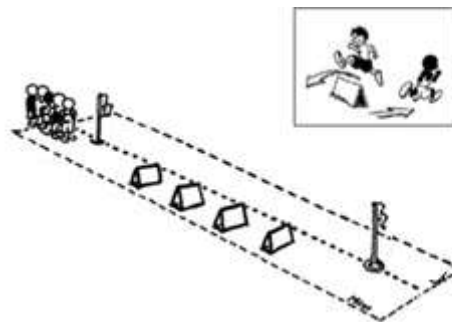


Popis

Na špeciálnej žinenke vykoná každý pretekár „žabí skok“ (skok do diaľky z miesta). Pretekár stojí špičkami prstov pred štartovou čiarou. Potom zníži ťažisko tela a skočí vpred najďalej, ako sa dá, s dopadom na obe nohy. Rozhodca disciplíny označí najbližší bod dopadu k štartovej čiare (päty). Pokiaľ pretekár prepadne dozadu, meria sa miesto dotyku rúk. Tento bod znamená výkon jedinca a je zaznamenaný.

Každý pretekár má dva pokusy.

2. Štafetový beh v kombinácii šprint a beh cez prekážky

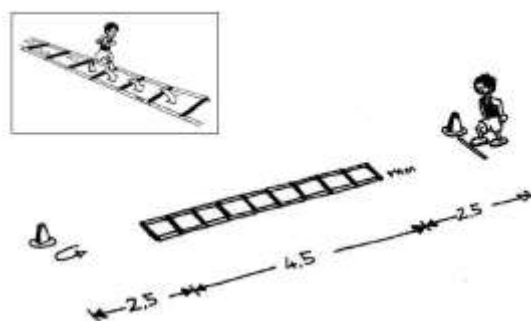


Popis

Disciplína prebieha v dvoch dráhach, jedna dráha s prekážkami, druhá dráha bez prekážok. Štart a cieľ sú umiestnené na rovnakom mieste. V rámci štafetového behu prekoná pretekár najprv trať s prekážkami, obieha okolo kužeľa a potom sa maximálnou rýchlosťou vracia späť do cieľa po trati bez prekážok. Každý pretekár má jeden pokus.

3. Beh cez frekvenčný rebrík

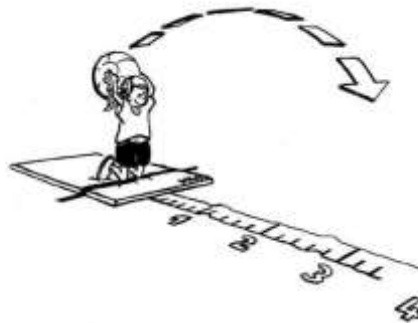
Figure



Popis

Medzi dva kužele je na zemi umiestnený koordinačný rebrík v rovnakej vzdialenosti od oboch kužeľov (2 m od kužeľov k frekvenčnému rebríku). Pretekár štartuje zo stoja od startovej čiary v úrovni prvého kužeľa, špička nohy je umiestnená pred startovou čiarou. Vybieha na štartový povel, prebieha cez rebrík (vzdialenosť medzi nastavcami 50 cm), tak rýchlo, ako to je možné a obieha druhý kužeľ z pravej alebo ľavej strany. Po obehnutí kužeľa beží späť čo najrýchlejšie vedľa frekvenčného rebríka. Ak pretekár vynechá niektorý nastavec rebríka, alebo ho preskočí, rozhodca pripočíta k výslednému času družstva 1 s. Ak sa pretekár dopustil dvoch chýb, rozhodca pripočíta k výslednému času 2 s a tak ďalej. Každý pretekár má jeden pokus.

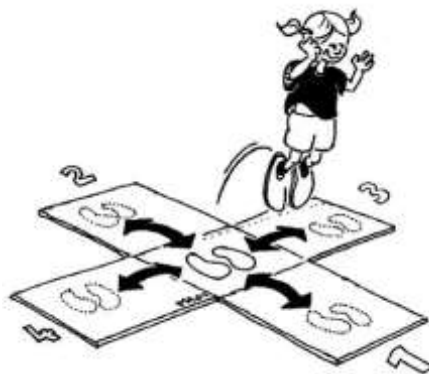
4. Odhod z kolien plnou loptou cez hlavu



Popis

Pretekár kľučí na žinenke v jej prednej časti (alebo na inom type mäkkého povrchu). Pretekár sa zakloní dozadu a zdvihne medicinbal (1kg) pomocou oboch rúk hore nad hlavu a vykoná odhod z kolien čo najďalej, ako vie. Po odhode pretekár môže prepadnúť vpred na mäkkú podložku, ktorá je pred ním.

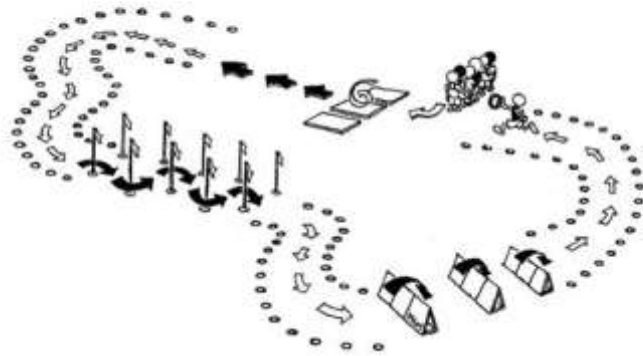
5. Skoky do strán



Popis

Zo stredu žinenky skáču pretekári dopredu, dozadu a do strán. Štartovým bodom je stred žinenky, odtiaľ skáče pretekár do bodu 1, späť do stredu žinenky, do bodu 2, späť do stredu žinenky, do bodu 3, späť do stredu žinenky, do bodu 4 a späť do stredu žinenky.

6. Prekážková dráha „Formula“



Popis

50-metrová vzdialenosť je rozdelená do nasledovných úsekov: beh maximálnou rýchlosťou, beh cez prekážky a slalomový beh (pozri obrázok). Každý pretekár musí začať svoj štart kotúľom vpred na žinenke.

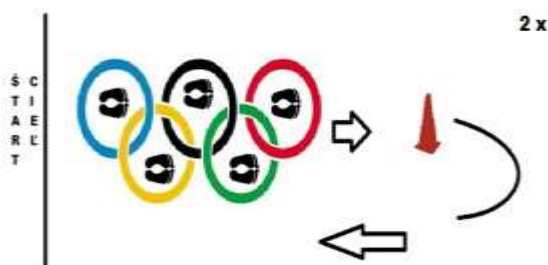
7. Hod detským oštepom do kruhu



Popis

Úlohou pretekára je hodiť detský oštep pred čiarou odhodu do kruhu. Hádza sa od odhodovej čiary, ktorá je vzdialená 4 metrov od kruhu. Každý pretekár má tri pokusy.

8. Preskakovanie olympijských kruhov



Popis

Úlohou je čo najrýchlejšie preskakovať a obehnúť olympijské kruhy ležiace na zemi. Štart a cieľ sú na tom istom mieste. Deti preskakujú kruhy znožmo. Do prvého kruhu naskakujú čelne a vpred. V preskakovaní kruhov pokračujú striedavo vľavo a vpravo. Z posledného kruhu

vyskočia vpred, obehnú kužeľ a bežia späť na štart (kruhy obiehajú po pravej alebo ľavej strane) a opakujú celé cvičenie ešte raz. Po druhom preskakovaní kruhov bežia do cieľa, kde odovzdajú štafetový kolík ďalšiemu členovi družstva.

9. Skok do výšky

Popis

Pretekár sa snaží skokom do detského výškarského doskočiska zdolať výšku, ktorá bude nastavená primerane k veku a schopnosti detí. Pretekári budú skákať cez gumu, ktorá bude znamenať výškarskú latku. Výšku môže zdolať rôznym spôsobom (nožničkami, štýlom flop, prevalenie obkročmo), dôležitosť sa bude dbať na odraz z jednej nohy.

10. Beh na 30 m

Popis

Pretekár sa snaží maximálnou rýchlosťou prekonať vzdialenosť 30 m na mobilnej atletickej dráhe. Pretekári štartujú z nízkeho štartu. Po štarte bežia maximálnou rýchlosťou 30 m po cieľ.

11. Autogramiáda

Popis

Na tomto stanovišti získajú všetky deti podpis kartičky s podpisom športových reprezentantov, atlétov, ktorí sa podujatia zúčastnia.

Vytvorenie spoločnej fotografie je taktiež samozrejmosťou a bude zaslaná riaditeľovi školy. ☺

TEŠÍME SA NA VÁS 27. SEPTEMBRA O 8:15 v HALE ELÁN!

