



# #BEACTIVE

## PROPOZÍCIE

### Európsky týždeň športu

### Bavme deti športom

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

**Miesto:** Športová hala Elán, Bajkalská 7, Bratislava

**Termín:** 26. september 2018 (streda) od 8:45 do 13:00 (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 názvom 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. Učitelia si rozdelia skupiny podľa názvu, vid' rozdeľovník v propozíciách nižšie podčiarknutým.  
*Pozn. Uvítame menoslov učiteľov vopred a presný počet žiakov z ročníkov 3 resp. 4. do prezenčnej listiny*  
Na stanovištiach koordinuje športovú činnosť rozhodca SAZ.
4. Prítomní učitelia 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.
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.
- Na úvod podujatia si urobíme spoločné foto aj so športovcami – vyhlási moderátor.
  - Moderátor vyhlási, kedy sa skupiny rozídu na jednotlivé stanovištia podľa rozdeľovníka. Rozdeľovník je v pozíciách ďalej.
  - Výmena skupín na stanovištiach je vždy o číslo ďalej a uskutoční sa na základe zvukového signálu.
  - Po absolvovaní športovej aktivity na stanovišti dostane dieťa pečiatku.
  - Akcia je moderovaná. V prípade straty alebo nejakého problému je potrebné požiadať moderátora o vyhlásenie.
  - Občerstvenie: pitný režim, snack.
  - 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 – 12:00** priebeh akcie

**12:00** spoločné ukončenie podujatia

**12:30** odchody

**Atletické disciplíny Detskej atletiky (11 stanovišť)**

- Stanovište: skoky do strán
- Odhod plnou loptou z kolien cez hlavu
- Beh cez frekvenčný rebrík
- Skok do diaľky
- Beh na 30 m
- Skok do výšky
- Preskakovanie olympijských kruhov
- Štafetový beh v kombinácii šprint a beh cez prekážky
- Hod detským oštepom do kruhu
- Prekážková dráha „Formula“
- Autogramiáda na plagát so slovenskými atlétmi - prítomní športovci:
  - 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, 6. miesto HMS 2018 Birmingham 60 m

- Gabriela Gajanová** – reprezentantka SR v atletike, beh 400 m, 800 m, 3. miesto na Majstrovstvách sveta juniorov 2017
- Martin Kučera** - reprezentant SR v atletike, beh 400 m prekážky, olympionik a člen NŠC, 1. miesto Univerziáda 2013
- Andrej Paulíny** - reprezentant SR v atletike, beh 1500 m člen NŠC, 3. miesto na Európskom olympijskom festivale mládeže 2017

### Potvrdené základné školy:

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

ZŠ Za Kasárňou (3. ročník 90) upresnenie 15.9.2018

ZŠ Pavla Marceľyho, Drieňová (3. ročník 70 + 4.ročník 97)

ZŠ Kalinčiaková (3. ročník 22) – upresnenie 15.9.2018

ZŠ Mierová ( 3. ročník 76)

Special Olympics (24)

Spolu detí: 379

### ROZDELOVNÍK skupín/družstiev na jednotlivé stanovištia na začiatku podujatia:

**Pozn. Každé stanovište má dve športoviská, počet detí (max 40) sa rozdelí do dvoch dráh na plnenie rovnakej disciplíny**

1. stanovište ZŠ P. Marceľyho, 3. ročník, tím A (20 + 20 detí)
2. stanovište ZŠ P. Marceľyho, 3. ročník, tím B (15 + 15 detí)
3. stanovište ZŠ P. Marceľyho, 4. ročník, tím A (20 + 20 detí)
4. stanovište ZŠ P. Marceľyho, 4. ročník, tím B (20 + 20 detí)
5. stanovište ZŠ P. Marceľyho, 4. ročník, tím C (17 detí)  
stanovište ZŠ Kalinčiaková, 3. ročník, tím A (22 detí)
6. stanovište ZŠ, Za Kasárňou, 3. ročník, tím A (20 + 20 detí)
7. stanovište ZŠ, Za Kasárňou, 3. ročník, tím B (20 + 15 detí)
8. stanovište Za Kasárňou, 3. ročník, tím C (15 detí)
9. stanovište ZŠ Mierová, 3. ročník, tím A (19 + 19 detí)
10. stanovište ZŠ Mierová, 3. ročník, tím B (19 + 19 detí)
11. stanovište Special Olympics (12 + 12 detí)

### Organizácia:

Každý účastník akcie dostane pri prezentácii kartu aktivít. Danou kartou sa účastník preukazuje na jednotlivých atletických disciplínach, kde po jej absolvovaní získa pečiatku.

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 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.

### Popis disciplín:

#### 1. Skok do diaľky z miesta



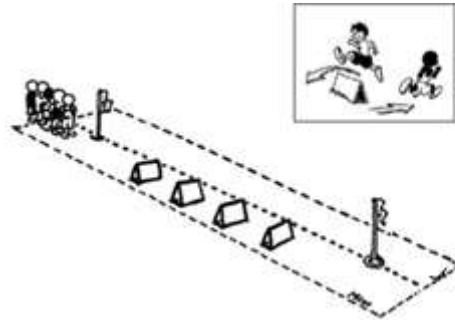
### Popis

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 sprint a beh cez prekážky

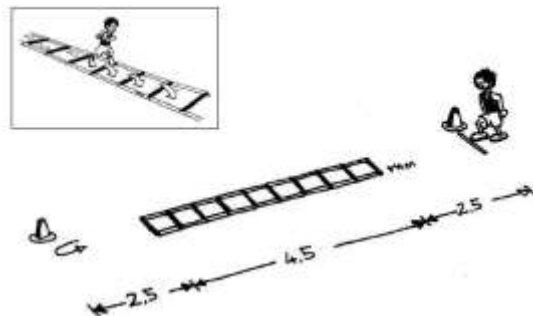


### Popis

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

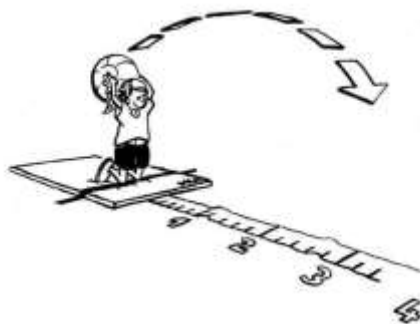
Figure



### 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 štartovej čiary v úrovni prvého kužeľa, špička nohy je umiestnená pred štartovou čiarou. Vybíha 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.

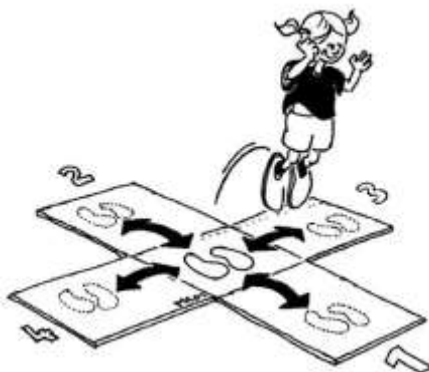
## 4. Odhod z kolien plnou loptou cez hlavu



### Popis

Pretekár kľáčí 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.

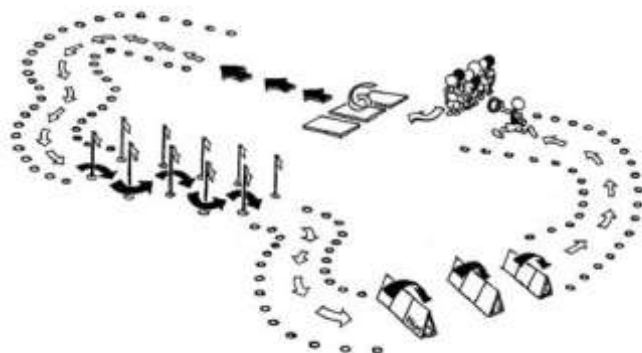
### 5. Skoky do strán



### 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 žinienke.

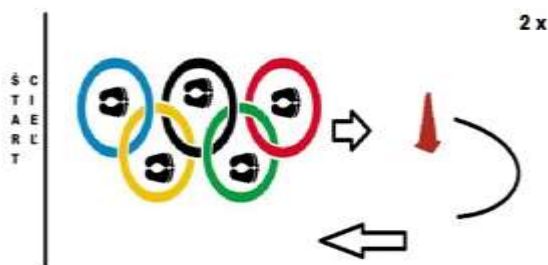
### 7. Hod detským oštepom do kruhu



### Popis

Úlohou pretekára je hodiť detský oštep pred čiarou odhodu do kruhu. Hádže 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 V STREDU 26. SEPTEMBRA O 8:15 v HALE ELÁN!**



**NASLEDUJÚCE PODUJATIE EURÓPSKEHO TÝŽDŇA ŠPORTU**

**#BEACTIVE NIGHT**

**29. SEPTEMBRA OD 18:00 DO 22:00 v FITCAMP Drieňová!**

**Pozývame rodičov, príbuzných, známych s deťmi a ich kamarátmi. Ťahákom je spoločný tanec Floss Dance o 19:00, naučí Vás ho tanečník a choreograf Laci Strike.**

**Možno sa dostaneme aj do zápisu slovenských rekordov!**