

„SPORT
NÁS
BAVÍ“

JAK USPOŘÁDAT SPORTOVNÍ DEN

UŽITEČNÉ RADY

NÁVOD PRO UČITELE, PRO KTERÉ JE SPORT ZÁBAVA

JAK ZVLÁDNOUT SAZKA OLYMPIJSKÝ VÍCEBOJ CO NEJDŘÍVE A BOJOVAT O HLAVNÍ CENY? USPOŘÁDEJTE SPORTOVNÍ DEN!

Rádi byste se zapojili se svou školou do Sazka Olympijského víceboje, ale dumáte nad tím, jak splnit disciplíny před uzávěrkou a s co největším počtem dětí, abyste měli šanci získat některou z hlavních cen? Zkuste naplánovat sportovní den!

CO BUDETE POTŘEBOVAT?

Tělocvičnu nebo halu, sportovní podložky, čtyři basketbalové míče, pásma, stopky, vymežovací mety (15–20 kusů), papíry, tužky a lavičky. S měřením výkonů mohou pomoci nejstarší žáci.

Pokud se potřebujete ujistit, jak mají jednotlivé disciplíny vypadat, podívejte se na naše [videa](#).

Samozřejmě vám nemůžeme poskytnout **univerzální návod**, jak během jediného dne splnit co nejvíce disciplín s co největším počtem žáků, protože každá škola má jiné podmínky. Ale můžete se inspirovat následujícími tipy.

JAK NA VÍCEBOJ

Třeba v základní škole Mendelova v Karviné před časem nachystali **Sportování napříč školou**. V rámci projektového dne se všichni žáci rozdělili do dvaceti skupin, v nichž se mísili žáci od třetích tříd až po devátáky. Nejprve se školáci museli naučit spolu komunikovat, pak společně vyráběli prezentaci země, kterou v rámci hry reprezentovali. V průběhu dopoledne také absolvovali na jednotlivých stanovištích disciplíny víceboje, jejichž výsledky si zapisovali do **karet**, které pro ně nachystali pedagogové.

POTŘEBUJETE SPÍŠE PRAKTICKÝ NÁVOD?

Zaukolujte žáky z nejvyšších ročníků a dejte jim pocit zodpovědnosti. Právě oni budou dohlížet na to, že vše probíhá v rámci fair play, a budou sami měřit a zaznamenávat výkony svých spolužáků.

Vytvořte stanoviště třeba následujícím způsobem. Pomůže vám to postupně zvládnout všechny disciplíny se všemi žáky.

Třídy budou chodit do tělocvičny postupně po ročnících. Vytvoří skupinky podle počtu stanovišť. Pokud máte dost prostoru a pomocníků k ruce, můžete ke každé disciplíně vytvořit dvě stanoviště, ať vše odsýpá ještě rychleji! Jednoduše tak zvládnete disciplíny s větším počtem žáků vaší školy a zároveň pomůžete učitelům prvního stupně splnit disciplíny i s těmi nejmenšími.

No a pokud vám nebude vadit trocha toho řevu navíc, děti mohou zároveň povzbuzovat své spolužáky k **lepším výkonům**. :-)

/ SCHÉMA STANOVIŠŤ /

45 min / 1 vyučovací hodina, 100 dětí / 5 tříd, 3 disciplíny každé dítě / **400 dětí za 4 vyučovací hodiny** /

/ POSTOJ ČÁPA /

4 stanoviště
1 zapisovatel
4 pomocníci

/ T-BĚH /

1 stanoviště
1 zapisovatel
1 pomocníci

/ ZKR. LEH - SEDY /

4 stanoviště
1 zapisovatel
4 pomocníci

/ HOD BASKET. MÍČEM /

4 stanoviště
1 zapisovatel
4 pomocníci

/ HL. PŘEDKLON /

2 stanoviště
1 zapisovatel
2 pomocníci

/ SKOK Z MÍSTA / TROJSKOK /

2 stanoviště
1 zapisovatel
2 pomocníci

ROVNOU ZADÁVEJTE VÝSLEDKY

Jestli je to ve vašich možnostech, můžete zároveň posadit dva nebo tři žáky vyšších ročníků k počítači, aby rovnou zadávali do tabulky výsledky. Během čtyř vyučovacích hodin tak mohou stovky dětí zvládnout hned několik disciplín víceboje.

Pomocníci u jednotlivých disciplín se mohou na závěr prostřídat a sami také absolvovat jednotlivé disciplíny. Nebo si jejich plnění schovat do hodiny tělesné výchovy. To už je jen na vás.

ČASOVÝ HARMONOGRAM

Pro lepší představu, jak zorganizovat sportovní den, se můžete inspirovat harmonogramem, který jsme použili v liberecké ZŠ Dobiášova. Sportovního dne se zúčastnilo 312 dětí, které během tří hodin splnily 5 disciplín. Na organizaci bylo potřeba 5 dospělých, kterým pomáhalo 18 žáků.

OD	DO	TRVÁNÍ	PROGRAM
8:15	8:50	0:35	příprava ozvučení sportovišť
8:55	9:00	0:05	zahájení pro třídy
9:00	10:00	1:00	sportování – 4 disciplíny
10:05	10:10	0:05	zahájení pro třídy
10:10	11:00	0:50	sportování – 4 disciplíny
11:00	11:05	0:05	zahájení pro třídy
11:05	12:00	0:55	sportování – 4 disciplíny
12:00	12:40	0:40	Beseda s vybraným sportovcem z okolí
12:45	13:00	0:15	společné focení

TĚLOCVIČNA



Jestliže se vaše škola v minulosti nezúčastnila projektu **Sazka Olympijský víceboj** nebo **Odznak Všestrannosti Olympijských vítězů** a nejste si jisti, že zvládnete vše odbavit sami, můžete se na nás obrátit. Po domluvě vám rádi pomůžeme naplánovat první ročník vašeho sportovního dne.