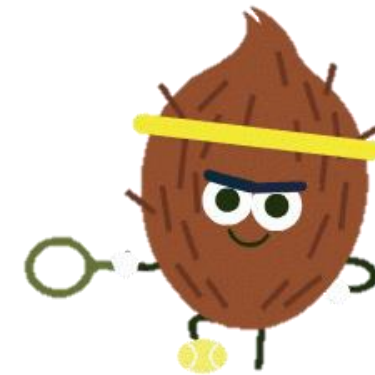




BANDOMOSIOS

„Sveikatiados žaidynės“

Sveikatiados žaidynės



„Sveikatiados žaidynių“ tikslas - sudominti moksleivius naujomis, patraukliomis fizinio aktyvumo formomis ir ugdyti vaikų įprotį būti fiziškai aktyviais. Užduotys formuotos 5 - 7 klasių mokiniams, tačiau galima jas pritaikyti įvairaus amžiaus vaikams.

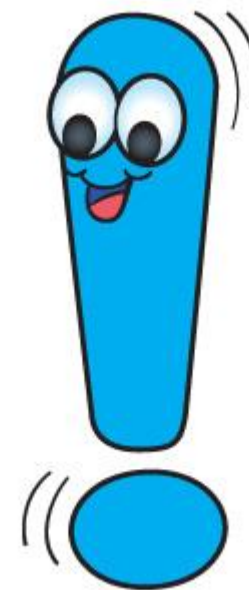


„Sveikatiados žaidynės“

Bandomųjų „Sveikatiados“ žaidynių turinys

„Sveikatiados“ bandomosiose žaidynėse yra 4 tipų rungtys, jos labai panašios į finalinių žaidynių užduotis, todėl puikiai tinka pasirengimui tikrosioms žaidynėms:

- netradicinė kūno kultūros pamoka;
- estafetės,
- orientacinis žaidimas,
- saugaus eismo testas.





Netradicinė kūno kultūros pamoka

- Kiekviena žaidynėse dalyvausianti komanda turi atlikti namų darbą – paruošti filmuką apie savo klasės netradicinę kūno kultūros pamoką. Pamokai keliami specialūs kriterijai – originalumas, masiškumas bei išradingumas.
- Komanda suorganizuoja bei nufilmuoja netradicinę kūno kultūros pamoką bei sumontuotą filmuką atsiunčia konkurso organizatoriams: laura@sveikatiada.lt.
- Konkursui filmukus siųskite iki 2017 m. lapkričio 10 dienos.
- Finalinio etapo dalyviai bus paskelbti 2017 m. lapkričio 15 dieną.

„Sveikatiados žaidynės“

Vikriųjų ir sumaniųjų estafetės



Tai pagal vaikų amžių ir jų fizinį pasirengimą paruošiamos kliūtys:

- Estafetė - „Dėlionė“;
- Estafetė - „Kiauras maišas“;
- Estafetė - „Gyvosios raidės“;
- Estafetė - „Bulvių sodinimas“.

„Sveikatiados žaidynės“



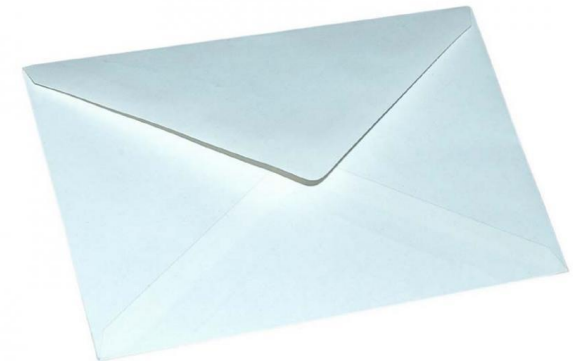
Vikriųjų ir sumaniųjų estafetės

1. Estafetė - „Dėlionė“. *Lavina orientaciją, vikrumą.*

Kiekviena komanda gauna voką, kuriame yra užrašytas ir sukarpytas šūkis. Po signalo visa komanda išima šūkio dalis, sudėlioja šūkį ant žemės. Sudėjus - pirmasis komandos narys ima vieną dėlionės dalį, bėga iki savo lapo (prikabinto ant sienos) ir priklijuoja ją lape. Grįžta ir perduoda estafetę sekančiam komandos nariui ir t.t.

Kiekvienas komandos narys stengiasi dėlionę suklijuoti taip, kad išeitų gražus plakatas su šūkiu: „*Sveikai gyventi yra smagu!*”

Sveikai gyventi yra smagu!





Vikriųjų ir sumaniųjų estafetės

2. Estafetė - „Kiauras maišas“. Lavina judesių koordinaciją.

Nuotaikinga vikrumo estafetė. Komandos narys įlipa į maišą (plastikinis maišas šiukšlėms, nukirpus jo dugną), bėga iki linijos, kur išsprendžia vieną matematinį veiksmą ir grįžęs pertraukia maišą per save ir išlindęs perduoda kitam žaidėjui, bei stoja į voros galą. Kitas žaidėjas atlieka tą patį.

Veiksmai:

$$\begin{array}{r} 1. \quad 14523 \\ \times \quad 60 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 2. \quad 4 \text{ Lt } 45 \text{ ct} \\ \times \quad 4 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 5. \quad 4 \text{ t } 500 \text{ kg} \\ - 2 \text{ t } 750 \text{ kg} \\ \hline \end{array}$$

$$6. \quad \dots < 64\,499 < \dots$$

$$\begin{array}{r} 3. \quad 18 \text{ Lt } 65 \text{ ct} \\ + 9 \text{ Lt } 80 \text{ ct} \\ \hline \end{array}$$

$$4. \quad 8934 \overline{) 3 \quad \underline{\hspace{2cm}}}$$

$$7. \quad 16 \times 30 =$$

$$\begin{array}{r} 8. \quad 48\,327 \\ + 21\,894 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 9. \quad 1 \text{ km } 125 \text{ m} \\ \times \quad 9 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 10. \quad 78\,034 \\ - 2\,965 \\ \hline \end{array}$$





Vikriųjų ir sumaniųjų estafetės

3. Estafetė - „Gyvosios raidės“. *Lavina orientaciją.*

Komanda stovi salės viduryje prie bokštelio. Po bokšteliu padėtas vokas su raidėmis. Ant voko parašytas žodis, kurį reikės sudėti (ananasas, avokadas, persikas, melionas, *turi būti vienodas raidžių skaičius*).

Po signalo kapitonas paima voka, perskaito žodį, išsidalina visi po raidę ir sustoja nuo bokštelio į dešinę, veidu į žiūrovus, sudarydami nurodytą žodį. Laimi greičiausiai ir teisingai užduotį atlikusi komanda.

A V O K A D A S



„Sveikatiados žaidynės“



Vikriųjų ir sumaniųjų estafetės



4. Estafetė – „Bulvių sodinimas“

Inventorius – medžiaginis maišelis, penki gimnastikos lankai, išdėstyti aikštelės viduryje 2-jų metrų atstumu vienas nuo kito, penki lauko teniso kamuoliukai komandai.

Užduotis – po signalo pirmasis mokinys bėga su maišeliu, kuriame yra 5 teniso kamuoliukai ir į kiekvieno lanko vidų padeda po vieną teniso kamuoliuką, apibėga komandos vorelę ir priekyje stovinčiam perduoda tuščią maišelį. Sekantis mokinys, bėgdama surenka visus teniso kamuoliukus ir, apibėgęs draugų vorelę, perduoda maišelį priekyje stovinčiam. Kamuoliukui išriedėjus iš lanko, jį gražina į lanko vidų tik tas mokinys, kuris jį padėjo. Iš maišelio leidžiama išimti tik po vieną kamuoliuką, o sudėti – kaip nori.

„Sveikatiados žaidynės“

„Sveikuolių“ orientacinis žaidimas

- Orientacinis žaidimas „Įmink mįslę – atrask lobį“. Komandai pateikiamos mįslės, kurios yra susijusios su mityba. Jeigu kelios komandos atsako į vienodą skaičių mįslių pateikiama papildoma mįslė.
- Prieš prasidedant žaidynėms mokyklos teritorijoje paslėpiamos užuominos, pagal kurias užduoties nugalėtojų komanda ieško lobia (obuolių ar vaisių pintinės). Viso siūlome pateikti 4 - 5 užuominas.





Mįslės

Atsakymai:

Bulvė.

Grybas

Pipiras

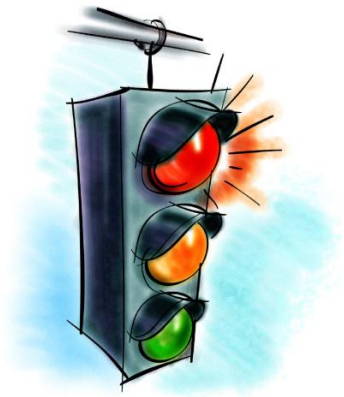
Kriaušė

Svogūnas

1. Aukštai žydi, žemai vaisius veda. Kas?
2. Miške gimęs, naktį subrendo, parėjęs namo katile nuskendo. Kas?
3. Už žirni mažesnis, už šuni piktesnis. Kas?
4. Saldus – ne medus, pakabintas nevarva. Kas?
5. Šardeliukas buldeliukas, trejais kailiniais apsivilkęs. Kas?

„Sveikatiados žaidynės“

Rungtys saugaus elgesio tema



„Saugaus eismo iššūkio“ užduotis – saugaus eismo testas!

1. Kas yra kelias?

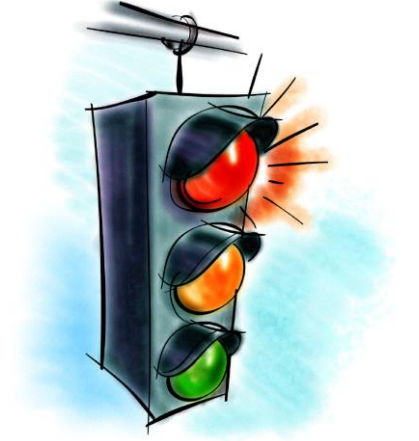
- a) vieta skirta važiuoti automobiliams;
- b) eismui skirta ir naudojama žemės arba statinio paviršiaus juosta per visą jos plotį, įskaitant važiuojamąją dalį, sankryžas, šaligatvius, kelkraščius, pėsčiųjų ir dviračių takus, skiriamąsias kelio juostas;
- c) eismui skirta ir naudojama žemės juosta, neįskaitant šaligatvių, kelkraščių, pėsčiųjų ir dviračių takų;
- d) nėra teisingo atsakymo.

2. Kada reikia laikytis kelių eismo taisyklių?

- a) tik einant per gatvę;
- b) tik važiuojant dviračiu;
- c) tik važiuojant automobiliu;
- d) visada kelyje.



„Saugaus eismo iššūkiu“ užduotis – saugaus eismo testas!



3. Kur privalo eiti pėstieji?

- a) šaligatviais arba pėsčiųjų takais kairia puse, o ten, kur jų nėra – kelkraščiu;
- b) tik pėsčiųjų takais;
- c) šaligatviais arba pėsčiųjų takais dešine puse, o ten, kur jų nėra – kelkraščiu;
- d) važiuojamąjį dalimi.

4. Organizuotai pėsčiųjų grupei eiti važiuojamąja dalimi leidžiama ne daugiau kaip:

- a) 1 eile;
- b) 2 eilėmis;
- c) 4 eilėmis;
- d) 5 eilėmis.



5. Pėstieji eidami tamsoje privalo:

- a) nešti šviečiantį žibintą;
- b) vilkėti ryškiaspalvę liemenę su šviesą atspindinčiais elementais;
- c) būti prie drabužių prisegę, kitiems eismo dalyviams matomoje vietoje atšvaitą;
- d) galimi visi variantai.

Pasipraktikuokite prieš finalines žaidynes,
išbandykite **BANDOMAŠIAS ŽAIDYNES!**



„Sveikatiados žaidynės“