



Sveikatiados žaidynės

Turinys

„Sveikatiados žaidynės“	
„Sveikatiados žaidynių“ tikslas	2
„Sveikatiados žaidynių“ scenarijus	
Aktų salė	3
Sporto salė	3
Taškų skaičiavimas	4
Mankšta	4
Estafetės	5
Saugaus eismo iššūkis	5
Vaikų atsiliepimai	5
Lobio medžioklė	6
Saugaus eismo testas	8
Mįslių ir Saugaus eismo testo atsakymai	9



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.

Žaidynėse yra 4 rungtys:

-  mankšta,
-  estafetės,
-  orientacinis žaidimas,
-  saugaus eismo užduotys.

Kiekviena žaidynėse dalyvausianti komanda turi atlikti namų darbą - sukurti savo klasės mankštą. Mankštai keliami specialūs kriterijai – originalumas, išradingumas, subalansuotumas (mankšta turėtų būti skirta visoms kūno dalims).



Estafetėje „Kliūčių ruožas“ pagal vaikų amžių ir jų fizinį pasirėngimą paruošiamos kliūtys: kamuolio vedimas, šokinėjimas, bėgimas su kliūtimis ir pan. Vienu metu varžytis gali 2 - 5 komandos.

Orientacinis žaidimas „Įmink mįslę – atrask lobį“. Komandai pateikiamos mįslės (5 - 7), kurios yra susijusios su mityba. Jeigu kelios komandos atsako į vienodą skaičių mįslių pateikiama papildoma mįslė. Prieš prasidedant žaidynėms mokyklos teritorijoje paslėpamos užuominos, pagal kurias užduoties nugalėtojų komanda ieško lobio (obuolių ar vaisių pintinė, sūrio galva ar pan). Viso siūlome pateikti 4 - 5 užuominas. Visai užduočiai atlikti skiriama 15 – 20 min.

„Saugaus eismo iššūkio“ užduočiai atlikti siūlome pakviesti miesto ar rajono policijos pareigūnus. Vaikams policijos pareigūnai duoda užduotis: kelių ženklų dėlionė, saugaus eismo testas, video testas ir pan. Saugaus eismo testo pavyzdys pateiktas šioje knygelėje.



Renginio pradžioje visi dalyviai susirinkę vienoje salėje. Po mankštos užduoties renginio vedėjas nurodo, kurios komandos pasilieka salėje saugaus eismo ir lobio medžioklės užduočiai, o kurios eina į sporto salę estafečių rungtiai. Pabaigusios užduotis komandos apsikeičia. Visų rungtių trukmė turi būti 25 – 30 min.

Žaidynėse kviečiamos dalyvauti komandos iš įvairių mokyklų. Taip pat galima jas daryti tik savo mokyklos moksleiviams.

Sveikatiados žaidynių scenarijus



Žaidynės vyksta dvejose salėse: aktų ir sporto salėje. Renginio trukmė 2 - 2,5 val.

AKTŲ SALĖ

Renginio pradžia. Pristatomi dalyviai, komisija, žaidynių eiga.



Mankšta ant scenos. Kviečiame vieną komandą (18 - 20 vaikų) iš kiekvienos mokyklos. Mankštą smagiau daryti pagal muziką. Jei mokykla turi daugiau nei vieną komandą (40 ir daugiau vaikų) mankštą demonstruoja tik vieną komanda – mokyklos atstovė, nes scenoje sutalpinti 40 vaikų yra problematiška. Galutiniame rezultate jei mokykla nugalė mankštos rungtyje skaičiuojasi visoms tos mokyklos komandoms kaip gavusioms daugiausiai balų už mankštos rungtį. Manštai keliama reikalavimai: originalumas, pritaikymas įvairioms kūno dalims, linksmumas. Trukmė 3 - 5 min. Kol viena komanda scenoje demonstruoja savo mankštą kiti žaidynių dalyviai ją kartoja (aktų salėje turi būti pakankamai erdvės judėjimui).

Kol visi dalyviai padaro mankštą, jau yra gerai apšilę.

Po mankštos komandos pasiskirstys tarp rungtių. Kol puse komandų dalyvauja estafetėse, kitos komandos dalyvauja saugaus eismo rungtyje. Pabaigusios savo rungtis komandos apsikeičia.

Po mankštos aktų salėje reikia turėti 5 - 6 stalus ir keletą suolų vaikams atsisėsti. Vyksta saugaus eismo užduotys, kurias veda policijos pareigūnas.

Taip pat vaikai sprendžia užduotį „Įmink mįslę - atrask lobį“. Daugiausiai mįslių atspėjusi komanda laimi. Nugalėtojai eina lobio ieškoti pasibaigus visoms rungtims ir pasibaigus žaidynėms. Pirmąją užuominą gauna aktų salėje. Kitų užuominų ir galutinio lobio ieško mokykloje ar mokyklos teritorijoje.



SPORTO SALĖ

Estafetės. Komandos tikslus skaičius svarbus estafečių rungtyje. Tačiau tam, kad galėtų dalyvauti mažai vaikų turinti mokykla, estafetėse keli vaikai du kartus gali atlikti užduotį. Mokytojai prižiūri, kad estafetėse sudalyvautų vienodas skaičius vaikų.

Estafetės:

1. šokinėjimas maišuose;
2. kamuolio vedimas aplink lankus;
3. stalo teniso kamuolukų pernešimas šaukštu iš puodo į dubenį;
4. popierinių kavos puodelių bokštelis. Vieno puodelio kraštelis nuspalvinamas ryškia spalva ir uždedamas viršuje. Bokštelyje yra 7 puodeliai. Imant iš apačios puodelius reikia pernešti į viršų. Rungtis baigiasi kai pažymėtas puodelis vėl viršuje.



Sveikatiados žaidynių scenarijus



TAŠKŲ SKAIČIAVIMAS

Taškai skaičiuojami Eurovizijos konkurso principu. Nugalėjusi rungtyje komanda gauna 12 taškų, antros vietos – 10, trečios vietos – 8. Žemiau esančios komandos atitinkamai 7; 6; 5..

Žaidynėse apdovanojamos pirmas tris vietas užėmusios komandos. Kitoms komandoms įteikiame atminimo dovanėles.

Taškai skaičiuojami už mankštą, estafetes, saugaus eismo rungtį. Mankštą demonstruoja viena komanda, tačiau 12 taškų gauna visos tos mokyklos komandos. Verta stengtis ne tik dėl savo komandos, bet visos mokyklos labui.

Lobio medžiokė yra papildoma rungtis, kurios nugalėtojai gauna specialų prizą, kurį atrasti teks po visų dalyvių apdovanojimo.

MANKŠTA



Sveikatiados žaidynių scenarijus



ESTAFETĖS



SAUGAUS EISMO IŠŠŪKIS



VAIKŲ ATSLILIEPIMAI

„Man žaidynės patiko, buvo labai linksma šokti.“ (Rugilė)

„Labai patiko. Daug mankštinomės, šokome, bėgiojome. Norėčiau dalyvauti tokio tipo renginiuose ir ateityje.“ (Urtė)

„Man labiausiai patiko lobio ieškoti“. (Mantas)



„Sveikatiados žaidynės“

Lobio medžiokė

Įmink mįsles ir keliausi lobio ieškoti

.....

(komandos pavadinimas)

1. Aukštai žydi, žemai vaisius veda. Kas?
2. Miške gimęs, naktį subrendo, parėjęs namo katile nuskendo. Kas?
3. Už žirną mažesnis, už šunį piktesnis. Kas?
4. Iš vieno dėjimo dešimt kiaušinių. Kas?
5. Šardeliukas buldeliukas, trejais kailiniais apsivilkęs. Kas?

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 kelio dalį, sankryžas, šaligatvius, kelkraščius, pėsčiųjų ir dviračių takus, skiriamąsias kelio juostas**
 - c) nėra teisingo atsakymo.
2. Kada reikia laikytis kelių eismo taisyklių?
 - a) tik einant per gatvę
 - b) tik važiuojant dviračiu
 - c) visada kelyje
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.
4. Organizuotai pėsčiųjų grupei eiti važiuojamąja dalimi leidžiama ne daugiau kaip:
 - a) 1 eilėmis
 - b) 4 eilėmis
 - c) 5 eilėmis
5. Pėstieji eidami tamsoje privalo:
 - a) nešti šviečiantį žibintą
 - b) vilkėti ryškiaspalvę liemenę su šviesą atspindinčiais elementais
 - c) būti prie drabužių prisisegę, kitiems eismo dalyviams matomoje vietoje atšvaitą
 - d) galimi visi variantai
6. Kada pėstieji gali įžengti į važiuojamąją kelio dalį?
 - a) bet kada kai eina per pėsčiųjų perėją
 - b) kai užsidega leidžiamas šviesoforo signalas
 - c) tik po to kai įvertina atstumą ir greitį iki artėjančių transporto priemonių ir įsitikina, kad tai saugu ir nebus trukdoma transporto priemonėms.
7. Kas draudžiama pėstiesiems?
 - a) pasišalinti iš eismo įvykio vietos, jeigu pėstieji su juo yra susiję
 - b) važiuoti riedučiais, riedlentėmis, paspirtukais važiuojamąja kelio dalimi
 - c) teisingi abu atsakymai
8. Nuo kelerių metų amžiaus, neišklausius atitinkamo mokymo kurso ir neprižiūrint suaugusiajam, dviračiu galima važiuoti važiuojamąja kelio dalimi?
 - a) 8 metų
 - b) 12 metų
 - c) 14 metų
9. Ar privalomas saugos šalmas važiuojant dviračiu?
 - a) privalomas visiems
 - b) privalomas asmenims iki 18 metų amžiaus
 - c) savo nuožiūra
10. Kas draudžiama dviračių vairuotojams?
 - a) važiuoti važiuojamąja kelio dalimi jei įrengti dviračių takai
 - b) būti velkamiems kitų transporto priemonių
 - c) nėra teisingo atsakymo
 - d) teisingi a) ir b) atsakymai

Mįslių ir Saugaus eismo testo atsakymai

Mįslės

1. Bulvė
2. Grybas
3. Pipiras
4. Bulvė
5. Svogūnas

Saugaus eismo testas

1. B
2. C
3. A
4. B
5. D
6. C
7. C
8. C
9. B
10. D



SVEIKATIADOS ŽAIDYNĖS

www.sveikatiada.lt

info@sveikatiada.lt

2015 metai