

PATVIRTINTA
Vilniaus savivaldybės Grigiškių „Šviesos“
gimnazijos direktoriaus
2019 m. gegužės 29 d. įsakymu Nr. V-113

**VILNIAUS SAVIVALDYBĖS GRIGIŠKIŲ „ŠVIESOS“ GIMNAZIJOS
SPORTO ŠVENTĖS „OLIMPINĖ DIENA“
NUOSTATAI**

I. TIKSLAS IR UŽDAVINIAI

1. Supažindinti mokinius su įvairiomis sporto šakomis ir padėti pasirinkti mėgstamą sporto šaką.
2. Sveikai ir turiningai su teigiamomis emocijomis praleisti laiką būnant fiziškai aktyviems.

II. VADOVAVIMAS IR VYKDYMAS

Varžybas organizuoja ir vykdo kūno kultūros mokytojų metodinė grupė, mokytojai, neturintys auklėjamųjų klasių ir III klasių mokiniai.

III. LAIKAS IR VIETA

„Olimpinės dienos“ šventė vykdoma š. m. gegužės 31 d. gimnazijos teritorijoje.

Dalyviai – 5-8 ir I-II klasių mokiniai.

8.30 val. – šventės pradžia **5-6 klasių mokiniams** prie gimnazijos įėjimo pagrindinėje aikštėje. Išsirikiavimas, atidarymas ir informavimas. Dalyvauja visi mokiniai, išskyrus mokinius, atleistus nuo kūno kultūros pamokų.

10.30 val. – šventės pradžia **7-8 klasių mokiniams** – renkasi prie gimnazijos įėjimo pagrindinėje aikštėje. Išsirikiavimas, atidarymas ir informavimas. Dalyvauja visi mokiniai, išskyrus mokinius, atleistus nuo kūno kultūros pamokų.

12.00 val. – šventės pradžia **I-II klasių mokiniams** - renkasi prie gimnazijos įėjimo pagrindinėje aikštėje. Išsirikiavimas, atidarymas ir informavimas. Dalyvauja visi mokiniai, išskyrus mokinius, atleistus nuo kūno kultūros pamokų.

- Gimnazijos teritorijoje bus organizuotos įvairių sporto šakų rungtys.
- Prie kiekvienos rungties bus paskirti teisėjai.
- Mokiniai, tinkamai atlikę užduotį, kortelėje turės gauti teisėjo parašą.
- Mokiniai, surinkę 15 teisėjų parašų, bus apdovanoti „Olimpinės dienos“ medaliais.

- Mokiniai užpildytas korteles su 15-os teisėjų parašais atiduos pagrindiniams teisėjams ir gaus po medalį.

IV. SPORTINĖS RUNGTYS

1. Metimas į krepšį iš vidutinio nuotolio. Vieta – didelė sporto salė.
2. Kliūčių apvaymas su krepšinio kamuoliu. Vieta – didelė sporto salė.
3. Stalo tenisas. Kamuoliuko žongliravimas su rakete. Koridoriuje prie 210 kabineto.
4. Lauko tenisas. Lauko teniso technikos elementai. Vieta – stadiono kampe prie bėgimo starto linijos.
5. Grindų riedulys. Kliūčių apvaymas su lazda. Vieta – didelės sporto salė.
6. Grindų riedulys. Smūgiai į vartus. Vieta – didelė sporto salė.
7. Badmintonas. Plunksnelės valdymas su badmintono rakete. Vieta – maža sporto salė.
8. Badmintonas. Badmintono elementai porose. Vieta – maža sporto salė.
9. Futbolas. Kliūčių apvaymas. Vieta – stadionas.
10. Futbolas. Smūgiai į vartus. Vieta – stadionas.
11. Golfas. Kamuoliuko ridenimas. Vieta – rekreacinė zona antrame aukšte (įėjimas prie informatikos kabineto).
12. Golfas. Kamuoliuko smūgiavimas. Vieta – rekreacinė zona antrame aukšte (įėjimas prie informatikos kabineto).
13. Turistinės lygiagretės. Vieta – gimnazijos sode.
14. Prisitrukimai. Vieta – maža sporto salė.
15. Atsispaudimai nuo lygiagrečių. Vieta – treniruoklių salė prie mažos sporto salės.
16. Atsispaudimai nuo grindų. Vieta – koridoriuje prie technologijų kabineto sporto salių korpuse.
17. Šuolis į tolį iš vietos. Vieta – stadione (šuoliaduobė).
18. Pusiausvyros pratimai. Vieta – stadione ant žalios vejės.
19. Šokinėjimas ilga šokdyne. Vieta – stadione ant žalios vejės.
20. Slidinėjimas. Vieta – žalia veja prie gimnazijos vartų.
21. Šokinėjimas trumpa šokdyne. Vieta – stadione ant žalios vejės.
22. Smiginis. Stadione.
23. Tinklinis. Tinklinio elementai porose. Stadione – ant žalios vejės.
24. Diskgolfas. Vieta – aikštyne prie pradinių klasių korpuso.
25. 16 kg giros kilnojimas. Stūmimas. Vieta – ant žalios vejės prie pradinių klasių korpuso.
26. Virvės traukimas. Vieta – žalia veja tarp pagrindinio ir pradinio klasių korpuso.

27. Orientavimosi labirintas. Vieta – aikštyne prie pradinių klasių korpuso.
28. Kamuoliuko metimas į taikinį. Vieta – stadione prie finišo linijos.
29. Kimštinio kamuolio metimas dviem rankom. Vieta – stadione.
30. Step aerobikos elementai. Vieta – aktų salė.

V. SPARTUSIS ŽYGIS

5-6 klasių mokiniai po sportinių rungčių įveikimo ir bendros klasės nuotraukos ant laiptų su medaliais su klasės auklėtoja aplanko Grigiškių piliakalnį Salų kaime. Ant piliakalnio nusifotografuoja visa klase ir siunčia el. p. kiršys@gsviesa.lt

VI. ORIENTAVIMOSI ŽYGIS PO GRIGIŠKIŲ APYLINKES I-II KLASIŲ MOKINIAMS

I-II klasių mokiniams startas – 10.00 val. nuo gimnazijos pagrindinių vartų. Prieš startą mokiniai gauna žemėlapią su nurodytais punktais, kuriuos turi surasti ir visa klase ir nusifotografuoti prie nurodyto objekto. Kartu su klase eina ir klasės auklėtoja, kuri atsako už mokinių saugumą. Vertinamas masiškumas ir spartus ėjimas. **Būtina sportinė apranga.**

VII. APDOVANOJIMAS

Bus renkama sportiškiausia klasė. Vertinamas mokinių masiškumas priklausomai nuo mokinių skaičiaus klasėje. 5-8 ir I-II klasių mokiniai su visais surinktais medaliais nusifotografuoja prie gimnazijos pagrindinio įėjimo. Nuotraukas su medaliais ir nuotraukas ant piliakalnio (5-6 klasės), nuotraukas prie finišo (I-II klasės) siunčia kiršys@gsviesa.lt.

Nugalėtojai mokslo metų pabaigoje bus apdovanoti diplomais.
