**薛家实验小学2020年冬季运动会方案**

**一、指导思想：**

为了进一步丰富我校学生的课余[生活](http://www.oh100.com/zuowen/shenghuo/)，推动学生更加广泛地参加体育活动，增加学生体质，活跃身心，以充沛的精力投入[学习](http://www.oh100.com/zuowen/xuexi/)。通过活动，培养学生的团队意识，竞争意识，合作交流能力，促进学生全面健康地发展，真正做到全面实施素质教育。我校决定2020年12月31日举行薛家实验小学2020年冬季运动会。

**二、活动主题：**

张扬个性、全面发展、文明健康、活泼向上

1. **活动内容**

一至三年级：8\*100米接力赛、迎面接力跑、集体游戏

四至六年级：跳长绳比赛、竞速全能折返接力跑、集体游戏

1. **活动地点：**田径场、体育馆

**五、竞赛组织委员会成员**

主任：盛亚萍 副主任：周静、吴春燕、朱小昌、祝卫其

委员：顾海燕、翁婷、储莉及全体班主任 竞赛组：全体体育组教师

后勤组：朱志刚、奚栋娴 医务：丁虹、奚栋娴

仲裁委员会：顾海燕、谢丰

摄像：王佳佳、何丽娜 报道及微信推送：徐佩

1. **活动时间：12月31日**

**各年级活动时间段初步安排如下（如在安排时间段活动没完成，往后顺延）：**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **年级** | **项目顺序** | **时间安排** |
| **一年级** | ①8\*100米接力赛、集体游戏**（同时开始）** | **12月31日**  **上午一、二节课** |
|
| ②迎面接力 |
| **二年级** | ①8\*100米接力赛、集体游戏**（同时开始）** | **12月31日**  **上午三、四节课** |
| ②迎面接力 |
| **三年级** | ①8\*100米接力赛、集体游戏**（同时开始）** | **12月31日**  **下午一点开始** |
| ②迎面接力 |
| **四年级** | ①跳长绳、集体游戏**（同时开始）** | **12月31日**  **上午一、二节课** |
| ②迎面接力 |
| **五年级** | ①跳长绳、集体游戏**（同时开始）** | **12月31日**  **上午三、四节课** |
| ②迎面接力 |
| **六年级** | ①跳长绳、集体游戏**（同时开始）** | **12月31日**  **下午一点开始** |
| ②迎面接力 |

**裁判员安排表：**

**本部**：谢 丰、陆 峰、金 黎、付艳辉、吴 玲、徐常常

储 莉、彭光丽、高 露、宋袁凯、戴 鹏、冯佩东

**奥园：长绳场地裁判**（请正、副班主任务必到场参加，届时裁判工作副班主任交替班级数数）

吴志鹏、刘 鑫及各副班主任

**集体项目裁判：**

翁 婷、严 犇、王 贝、马富强

**薛家实验小学跳长绳、接力跑、集体游戏竞赛规程**

**一、各项目竞赛办法**

1、长绳：各队男、女各11人（包括摇绳2人），摇绳两人间隔4米，选手20人分成相等的两组站在长绳同侧，以正上绳方法两边参与者依次交替跑进绳，然后跳出返回另一队队尾，依次巡回进行，每跳过一人计一次，比赛时没有实现连续交替过绳的，则该次不计入成绩。在规定的2分钟时间内，跳越长绳人（次）数多者名次列前。若成绩相等，则看失误次数。失误次数少者名次列前。如仍相等，则加赛一次1分钟交替八字跳长绳。

比赛开始前，参赛队员及绳均处在静止状态，当裁判发出“开始”口令后，比赛开始同时裁判计时，当裁判吹哨或发出“停”口令后，比赛结束。

1. 一至三年级接力跑： 8\*100米接力跑，人数为4男4女，分道跑。
2. 一至三年级迎面接力跑：18男18女。
3. 四到六年级迎面接力跑：20男20女。（如遇人数不足，以最少人数为准）

**5、集体游戏：**

**一年级：袋鼠接力跳**

**参赛人数**：18男18女

**游戏准备**： 跳袋若干

各班在男女人数相等情况下进行比赛，男生和女生分别站在两端进行迎面接力，听到出发口令后，学生开始跳跃前进，跳到对面与同伴进行交接，依此循环。所有队员完成耗时最少为获胜方。

**二年级：小推车运球接力**

**参赛人数**：18男18女

**游戏准备**：小推车、球若干

各班在男女人数相等情况下进行比赛，男生和女生分别站在两端进行迎面接力，听到出发口令后，一方学生将两个球放入小推车内，运送至对面并把球拿出，对面学生再将球放入小车推车前进，依次交替循环。所有队员完成耗时最少为获胜方。注：在行进过程中，如果球落地应在球落地的地方重新开始。

**三年级：齐头并进接力**

**参赛人数**：20男20女

**游戏准备**：杆子若干

各班在男女人数相等情况下进行比赛，听到出发口令后，10名学生同时手抓一根杆子向前出发，绕三个标志桶后返回，与下一组同学交接（交接同学拿好杆子在起点等待，待同伴全部过线后方可出发），所有队员完成耗时最少为获胜方。注：在进行过程中，所有同学必须双手抓杆，不能松手，如果有同学松手发现一次则在最终的成绩上叠加3秒，以此类推。

**四年级：摸石过河**

**参赛人数：**每班10男、10女

**游戏准备：**瑜伽砖

**游戏方法:**比赛开始前，第一个参赛学生站于起跑线后的第1、2块河石上，手拿第3块河石。裁判发令后，一名学生依次将河石踩在脚下交替向前行进，赛程为10米。到达折返点后，交接给下一学生，依次完成折返，以该班最后一名学生的任一脚踩在越过终点线所在垂直平面的河石上为计时停止，总用时少的班级名次列前。

**注意事项：**双脚交替每次踩一块石头前进，具体以走或跳的方式不限。

**判罚规则：**比赛过程中，运动员脚不能触地，否则每次加时5秒。

**五年级：魔力转圈**

**参赛人数：**每班15男、15女

**游戏准备**：标志桶、塑料杆

**游戏方法**：学生分成两队分别站在起点和终点，第一组学生3人同时双手持塑料杆跑步前进，遇到标志桶需要绕标志桶旋转360度，继续跑步行进，直至完成赛区内全部标志桶的旋转，将塑料杆交给终点小组进行接力，直至最后一组完成魔力转圈，跑到终点比赛结束，用时最少的班级获胜。

**判罚规则：**掉队或松手、前一组未通过终点后一组提前出发和未绕标志桶的一次加时5秒。

**六年级：不倒森林**

**参赛人数:**每班10男10 女（分两组进行，记录总时间）

**游戏准备：**塑料杆

**游戏方法**

1、每个人手拿一根1.2m的塑料杆围成一个圆，用右手掌心抵住塑料杆一头，将塑料杆立在地上；

2、在塑料杆不倒的情况下迅速向前移动，并用手抵住前面队友的塑料杆；

3、在交接中杆子不能落地，如果落地就必须重新开始；

4、每个人转了一圈后再次回到原位，游戏才算过关。男女总用时最少的班级获胜。

**注意事项：**交接未开始前，不能触碰到前面队友的塑料杆。

**录取名次说明**

**团体取各年级前六名（单项积分累计）**。当团体成绩相同时，单项成绩优异者排名靠前。

文明参赛，听从裁判判罚及工作人员指挥，友谊第一，比赛第二！