



KLASA NA MEDAL



Gdańskie Zespołu
Szkolnego i Sportowego

KONKURENCJE DLA KLAS 0-1

1 TEST BIEG Z WORECZKIEM

PRZYBORY: 4 pachołki, koło gimnastyczne, woreczki, stoper

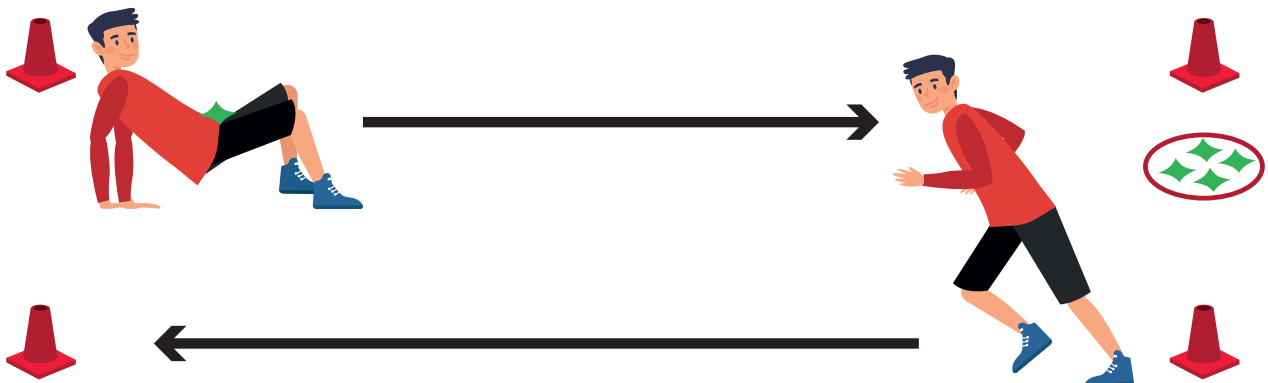
MIEJSCE: pomieszczenie o wymiarach 4m x 5m, np.: sala gimnastyczna, korytarz

CZAS: 1 minuta

PRZYGOTOWANIE: Ustawiamy dwa pachołki wyznaczające linię startu i dwa pachołki w odległości 5 metrów (od linii startu) wyznaczające linię końcową. Na linii startu kładziemy woreczki, za linię końcową koło gimnastyczne.

PRZEBIEG KONKURENCJI: **Pozycja wyjściowa: siad skrzyżny („pajęczek”).** Na sygnał prowadzącego, uczestnik bierze woreczek z podłogi i kładzie go na brzuchu. W pozycji „pajęczka” porusza się przodem do koła gimnastycznego i tam odkłada woreczek. Wracamy biegiem na linię startu i wykonujemy te same ćwiczenie. Zadanie trwa jedną minutę. W zależności od miejsca i dostępności sprzętu, w konkurencji może brać udział większa liczba uczniów w jednym czasie.

PUNKTACJA: Po przeprowadzonej konkurencji nauczyciel sumuje ilość woreczków w kole gimnastycznym. Wynik wpisuje do tabeli.





KLASA NA MEDAL



Gdański Zespół
Schronisk
i Sportu
Szkolnego

2 TEST RÓWNOWAGI

PRZYBORY: stoper

MIEJSCE: sala korekcyjna, sala gimnastyczna, korytarz, wolna przestrzeń

CZAS: 30 sekund na jednego uczestnika

PRZYGOTOWANIE: Uczeń staje w miejscu wyznaczonym przez nauczyciela.

**PRZEBIEG
KONKURENCJI:** **Pozycja wyjściowa: pozycja stojąca z ramionami w bok.**

Na sygnał prowadzący „włącza stoper”, uczeń unosi nogę w dowolny sposób, minimum 10cm nad ziemię. Gdy uczeń dotknie uniesioną nogą podłoża, prowadzący „wyłącza stoper”.

PUNKTACJA: Czas jaki dziecko uzyskało jest równoznaczny z ilością punktów.
np. 5 sekund – 5 punktów.
Wyniki wpisujemy do tabeli.





KLASA NA MEDAL



Gdański Zespół
Sportowy i Szkolny

3 TEST KOORDYNACJI RUCHOWEJ

PRZYBORY: stoper

MIEJSCE: sala korekcyjna, sala gimnastyczna, korytarz, wolna przestrzeń

CZAS: 30 sekund na jednego uczestnika

PRZYGOTOWANIE: Nauczyciel wyznacza miejsce wykonania testu.

PRZEBIEG KONKURENCJI: **Pozycja wyjściowa: pozycja stojąca.** Na sygnał prowadzącego dziecko wykonuje szybki bieg w miejscu z wysokim unoszeniem kolan. Jednocześnie stara się wykonać jak największą ilość klaśnień. Prowadzący liczy ilość klaśnień jaką wykonało dziecko w czasie 30 sekund.

PUNKTACJA: Liczba klaśnień jest równa ilości punktów.
np. 4 klaśniecia – 4 punkty
Prowadzący wpisuje wynik do tabeli.





KLASA NA MEDAL



Gdańskie Zespoły
Sportowe
i Szkolnego

4 TEST SIŁY NÓG - SKOK W DAL OBÓNÓŻ

PRZYBORY: pachołki lub skakanka (sznurek) wyznaczające linię początkową, taśma miernicza

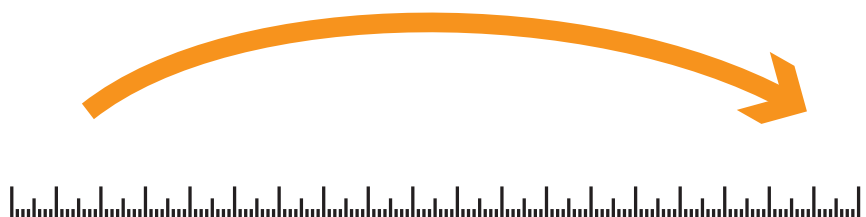
MIEJSCE: sala korekcyjna, sala gimnastyczna, korytarz, wolna przestrzeń

CZAS: nieograniczony

PRZYGOTOWANIE: Uczeń staje przed linią początkową tak żeby stopy nie przekraczały linii.

PRZEBIEG KONKURENCJI: **Pozycja wyjściowa: pozycja stojąca.** Dziecko wykonuje skok w dal z miejsca. Nauczyciel mierzy odległość do wysokości pięt dziecka. Jeżeli po oddanym skoku ułożenie nóg jest nierównomierne, pomiar wykonujemy od linii do bliższej pięty dziecka.

PUNKTACJA: Długość skoku jaką dziecko uzyskało, to ilość punktów. np. 20 cm – 20 punktów
Prowadzący wpisuje wynik do tabeli.





KLASA NA MEDAL



Gdański Zespół
Schronisk
i Sportu
Szkolnego

5 TEST BIEGOWY

PRZYBORY: 4 pachołki lub chorągiewki, stoper

MIEJSCE: wolna przestrzeń o wymiarach 6m x 12m

CZAS: Dla klas 0 przeznaczony jest czas - 3 min., dla klas I przeznaczony jest czas - 4 min.

PRZYGOTOWANIE: Uczeń staje na linii startu.

**PRZEBIEG
KONKURENCJI:**

Pozycja wyjściowa: pozycja stojąca.

Na sygnał prowadzącego uczeń wykonuje bieg ciągły po zewnętrznej stronie pachołków.

Prowadzący liczy okrążenia, które udało się dziecku przebiec. Po upływie ustalonego czasu dziecko staje w miejscu, w którym ukończyło bieg.

W konkurencji dla dokładności wyniku, zaleca się zaangażowanie max. 5 zawodników.

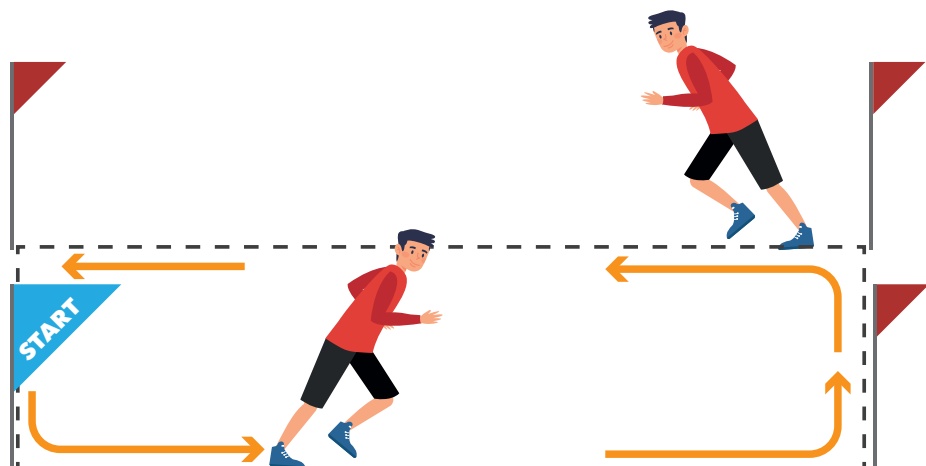
Do liczenia całego obiegu wszystkich chorągiewek, nauczyciel może zaangażować innych uczniów.

PUNKTACJA:

Ilość okrążeń, jakie dziecko przebiegło to ilość punktów. Rozpoczęte okrążenie, nieukończone po upływie czasu jest zaliczane jako pełne okrążenie.

np. 5 okrążeń - 5 punktów

Prowadzący wpisuje wynik do tabeli.





KLASA NA MEDAL



Gdańskie Zespołu
Sportowe
i Szkolnego

6 TEST MIĘŚNI BRZUCHA

PRZYBORY:

koło gimnastyczne (koło gimnastyczne można utworzyć z szarf, lub narysować kredą), woreczki, stoper

MIEJSCE:

wolna przestrzeń, sala gimnastyczna

CZAS:

30 sekund na jednego uczestnika

PRZYGOTOWANIE:

Nauczyciel kładzie woreczki przed stopami uczestnika, a koło gimnastyczne za jego głową.

**PRZEBIEG
KONKURENCJI:**

Pozycja wyjściowa: siad prosty.

Dziecko bierze woreczek między stopy. Na sygnał prowadzącego uczeń wykonuje przeniesienie nóg za głowę i stara się włożyć nogami woreczek do koła.

PUNKTACJA:

Ilość woreczków w kole gimnastycznym to ilość punktów.
np. 5 woreczków - 5 punktów.
Prowadzący wpisuje wynik do tabeli.

