



KLASA NA MEDAL



Gdańskie Zespołu
Sportowe
i Szkolne

KONKURENCJE DLA KLAS 2-3

1 TEST SIŁY RĄK

PRZYBORY:

drabinka, stoper

MIEJSCE:

sala z drabinkami lub drążkiem

CZAS:

30 sekund na jednego uczestnika

PRZYGOTOWANIE:

Dziecko ustawione tyłem do drabinki

**PRZEBIEG
KONKURENCJI:**

Pozycja wyjściowa: pozycja stojąca tyłem do drabinki.

Na sygnał prowadzącego, dziecko wykonuje zwis na drabince z lekko ugiętymi nogami.

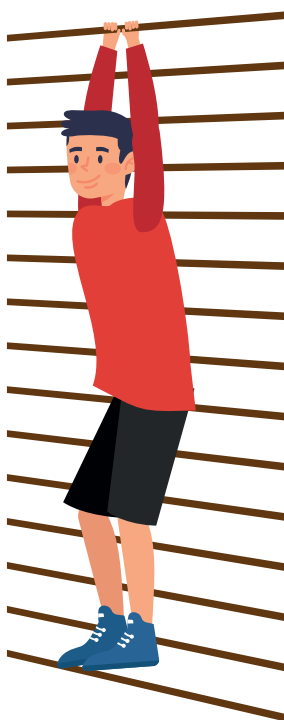
Test zostaje przerwany, kiedy uczestnik dotknie stopami drabinki lub podłoża.

PUNKTACJA:

Ilość sekund w zwisie to ilość punktów.

np. 15 sekund – 15 pkt

Prowadzący wpisuje wynik do tabeli.





KLASA NA MEDAL



2 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 przez ucznia.
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 to ilość punktów. np. 4 klaśnięcia – 4 punkty Prowadzący wpisuje wynik do tabeli.





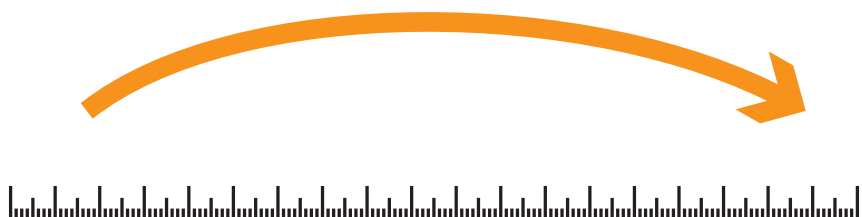
KLASA NA MEDAL



Gdańskie Zespołu
Szkolnego
i Sportowego

3 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

4 TEST BIEGOWY

PRZYBORY:

4 pachołki lub chorągiewki, stoper

MIEJSCE:

wolna przestrzeń o wymiarach 6m x 12m

CZAS:

klasy II - 5 min.
klasy III - 6 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.

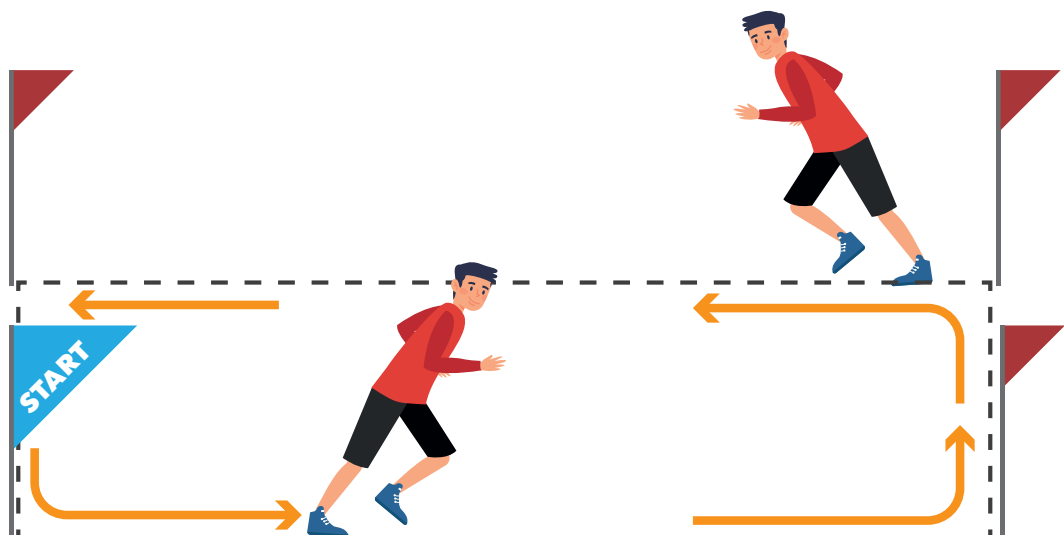
W konkurencji dla dokładności wyniku, zaleca się ograniczenie liczby zawodników do 5. Do liczenia okrążeń, nauczyciel może zaangażować innych uczniów.

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.





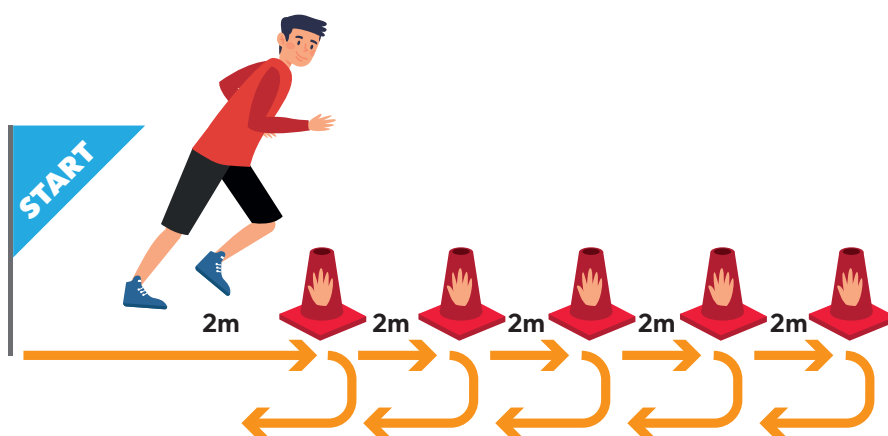
KLASA NA MEDAL



Gdańskie Zespołu
Schronisk
i Sportu
Szkolnego

5 TEST dla klas 2-3 BIEGOWY - BIEG WAHADŁOWY

PRZYBORY:	5 pachołków, stoper
MIEJSCE:	wolna przestrzeń, sala gimnastyczna 10 metrowa
CZAS:	30 sekund na jednego uczestnika
PRZYGOTOWANIE:	Nauczyciel rozkłada pachołki w jednej linii, od startu w odstępach 2 metrowych.
PRZEBIEG KONKURENCJI:	<p>Pozycja wyjściowa: pozycja stojąca.</p> <p>Na sygnał prowadzącego uczeń wykonuje bieg ciągły do pierwszego pachołka, dotyka dłońią pachołka i wraca do linii startu. Następnie wykonuje bieg do kolejnego pachołka i ponownie wraca do linii startu (1- powrót, 2 - powrót, 3-powrót, 4-powrót, 5-powrót). Jeśli po zakończeniu czasu uczeń nie dobiegnie do kolejnego pachołka zalicza się ostatni dotknięty pachołek. Jeżeli czas zakończy się po dotknięciu pachołka, a uczestnik nie zdąży dobiec do linii startu, zalicza się mu dotknięty pachołek.</p>
PUNKTACJA:	<p>Ilość zaliczonych pachołków poprzez dotknięcie mnożymy x 10.</p> <p>np. 3 pachołki -30 pkt. 5 pachołków – 50 pkt.</p>





KLASA NA MEDAL



6 TEST dla klas 2-3 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 głową uczestnika.
PRZEBIEG KONKURENCJI:	Pozycja wyjściowa: siad prosty. Dziecko bierze woreczek między stopy. Na sygnał prowadzącego wykonuje przeniesienie nóg za głowę i stara się włożyć woreczek do koła za pomocą stóp.
PUNKTACJA:	Punktacja: Ilość woreczków w kole gimnastycznym to ilość punktów. np. 5 woreczków - 5 punktów.

