

KONKURENCJE

I. MINI TOR PRZESZKÓD

Przybory: woreczek, szarfa, sznur

Zawodnik na sygnał startera biegnie z woreczkiem na głowie do pachołka(ręce wyprostowane na boki). Przy pachołku zostawia woreczek i przekłada szarfę sposobem górnym. Zostawia szarfę przy pachołku. Dobiaża do sznura i wykonuje 4 skoki obunóż. Okrąża pachołek na półmetku i wracając zabiera woreczek. Na linii mecie przekazuje woreczek kolejnemu zawodnikowi itd.

II. JAZDA SLALOMEM

Przybory: platforma na kółkach, 3 pachołki

Zawodnik na sygnał startera jedzie slalomem na platformie (klęczy i odpycha się rękoma). Przy ostatnim pachołku zsiada z platformy i biegnie z nią do mety. Przekazuje przyrząd kolejnemu zawodnikowi itd.

III. TOCZENIE PIŁKI

Przybory: duża piłka gumowa, 3 pachołki

Zawodnik na sygnał startera toczy piłkę slalomem (jedną lub dwoma rękoma) do półmetka a następnie do mety. Przekazuje piłkę kolejnemu zawodnikowi itd.

IV. ROZKŁADANIE „JAJEK DO GNIAZD”

Przybory: 4 piłeczki , 4 kółka ringo, wiaderko

Zawodnik na sygnał startera biegnie z wiaderkiem do kolejnych kółek ringo i zostawia w nich po jednej piłce. Obiega pachołek na półmetku i biegiem wraca do mety. Przekazuje wiaderko kolejnemu zawodnikowi, który zbiera kolejno piłki do wiaderka. Okrąża pachołek na półmetku i wraca z wiaderkiem itd.

V. ZABAWA Z RODZICAMI

Przybory: 4 kółka ringo, 4 piłki, kocyk

Na sygnał startera rodzic z dzieckiem „ładują” na kocyk 4 piłki. Ciągną wspólnie „ładunek” do kolejnych kółek ringo. Zostawiają po jednej piłce w każdym kółku. Dobiażą do pachołka na półmetku. Tam dziecko siada na kocyk, mocno trzyma się za brzegi kocyka. Rodzic chwytając koc i biegnie na linię mety (ciągnąc dziecko na kocyku). Druga para: najpierw rodzic wiezie dziecko na kocu do półmetka. Tam dziecko zsiada. Wspólnie ciągną koc i zbierają kolejne piłki z kółek ringo itd.

Przybory do konkurencji dostępne w sali 132.

REGULAMIN ZAWODÓW SPORTOWYCH KL.II

„ WIOSENNY TURNIEJ SPORTOWY”

MARZEC 2013

CEL: Upowszechnianie sportu i rekreacji wśród dzieci.

ORGANIZATOR: Szkoła Podstawowa nr 10 im. Jana Pawła II w Łomży.

TERMIN I MIEJSCE: Zawody odbędą się 20 marca 2013 r. w sali gimnastycznej SP nr 10 w Łomży.

UCZESTNICY: 6- cio osobowe zespoły (3 dziewczynki i 3 chłopców) z klas II, 6 rodziców

PUNKTACJA:

- Wszystkie konkurencje są jednakowo punktowane dla wszystkich grup
- Oceniana będzie dokładność wykonywania poszczególnych konkurencji oraz czas
- Za nieprawidłowe wykonanie zadań będą naliczane sekundy karne

PUNKTY PRYZNAWANE SĄ WG NASTĘPUJĄCEJ SKALI:

I miejsce 6 pkt.

II miejsce 5 pkt.

III miejsce 4 pkt.

IV miejsce 3 pkt.

V miejsce 2 pkt.

VI miejsce 1 pkt.

Przebieg zawodów ocenia komisja

ŻYCZYMY WESOŁEJ ZABAWY!