

*„Ja uwielbiam być wciąż ruchu!
Rusz się ze mną ty leniuchu!”*

**I EDYCJA
IMPREZY SPORTOWO - REKREACYJNEJ
dla dzieci z klas "0"
ich rodziców i nauczycieli**



31 MARCA 2012

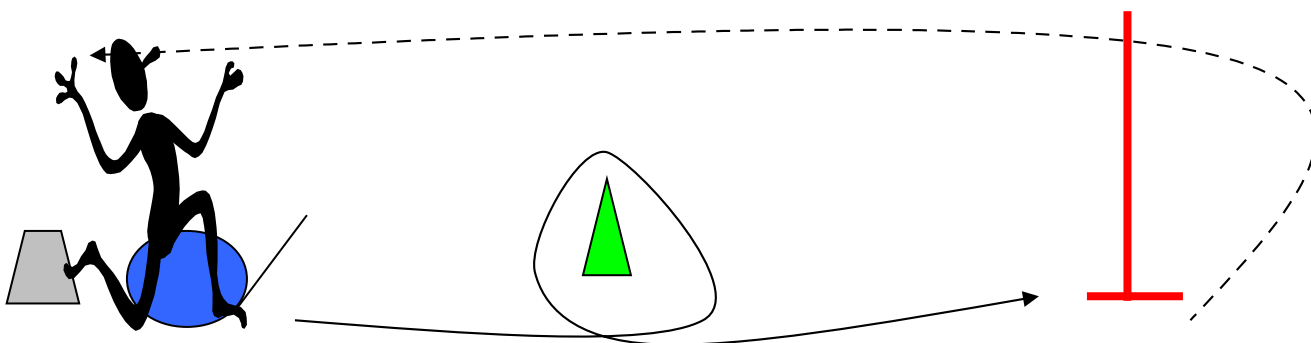
hala sportowa MOS ul. Złotnicza 12
godzina 10.00

22 października 2011

ZABAWA 1 HOP DO GÓRY - JAK KANGURY!

Opis zabawy:

Ustawienie w rzędzie za linią startu. Na sygnał pierwszy zawodnik pokonuje trasę, skacząc na gumowej piłce do pachołka, wykonuje (skacząc) jedno okrążenie wokół niego, bierze piłkę w ręce i biegnie do końcowej tyczki, obiega ją i w linii prostej powraca do zespołu (nie skacze już na piłce)

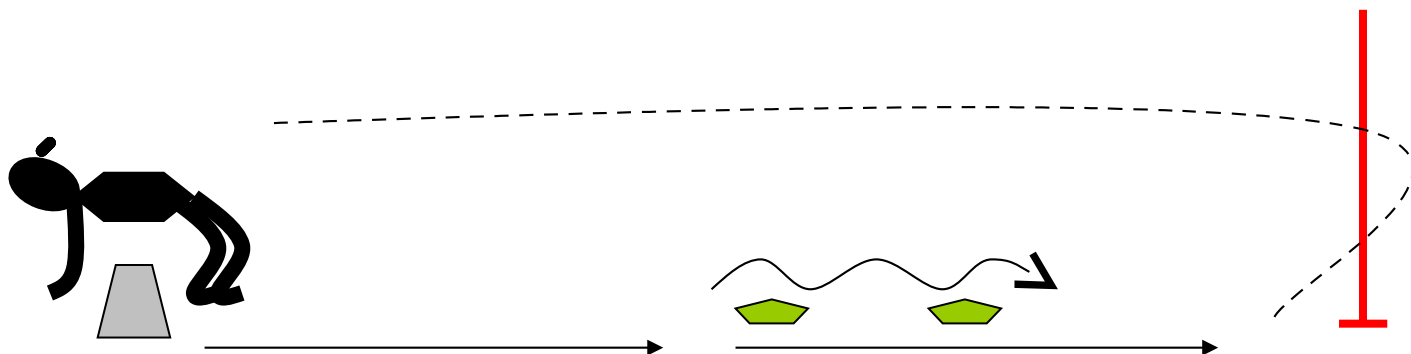


ZABAWA 2 WYŚCIG RACZKÓW

Opis zabawy:

Ustawienie przodem w rzędzie za linią startu. Pierwszy zawodnik wykonuje pozycję „na raka” i w ten sposób porusza się do przodu. W połowie dystansu wstaje i wykonuje kolejno 2 przeskoków obunóż przez niskie przeszkody (mogą to być grzybki). Obiega tyczkę końcową i wraca do zespołu

Powrót do zespołu

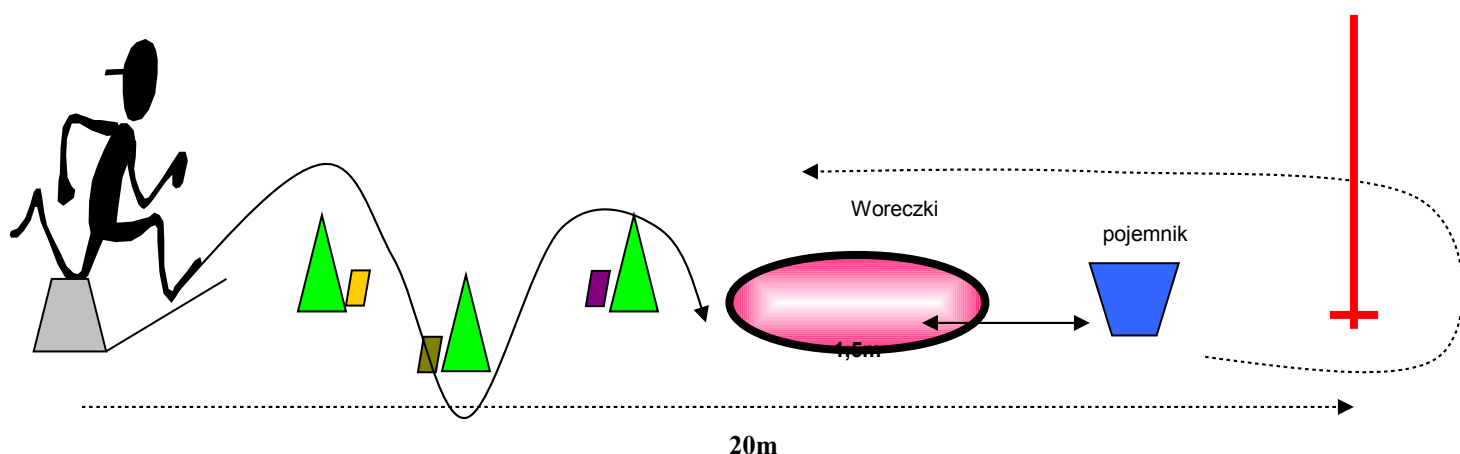


ZABAWA 3

BIEGAM SZYBKO, RZUCAM CELNIE!

Opis zabawy:

Ustawienie w rzędzie za linią startu. Na sygnał pierwszy zawodnik pokonuje trasę 15-20m slalomem między pachołkami obok których znajdują się woreczki. Zbiera je po drodze. W oznaczonym miejscu zatrzymuje się (wchodzi do hula hop) i wykonuje kolejno rzuty trzema woreczkami z odległości 1,5m do ustawionego na linii końcowej pojemnika. Obiega tyczkę, wyjmuje woreczki z pojemnika i w drodze powrotnej, pozostawia je kolejno przy 3 pachołkach. Konkurencja kończy się kiedy dwunasty zawodnik z drużyny przekroczy linię startu. Do punktacji zaliczana jest szybkość wykonania zadania.

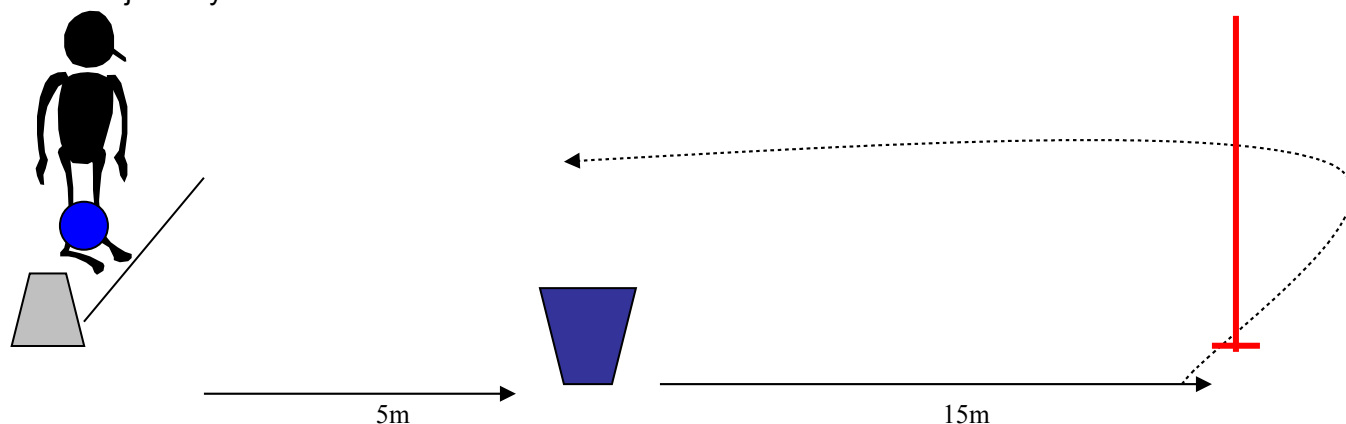


ZABAWA 4

W PODSKOKACH DO CELU

Opis zabawy:

Ustawienie w rzędzie za linią startu. Na sygnał pierwszy zawodnik trzymając piłkę gumową między nogami, pokonuje trasę skacząc odcinek 5m do ustawionego w tym miejscu pojemnika. Wkłada piłkę i biegnie odcinek 15m do ustawionej na linii końcowej tyczki. Obiega ją, wracając wyciąga z pojemnika piłkę i przekazuje następnemu zawodnikowi. W przypadku zgubienia piłki zawodnik musi wrócić do miejsca, w którym stracił piłkę, kontynuując dalej wyścig. W zabawie oceniana jest szybkość

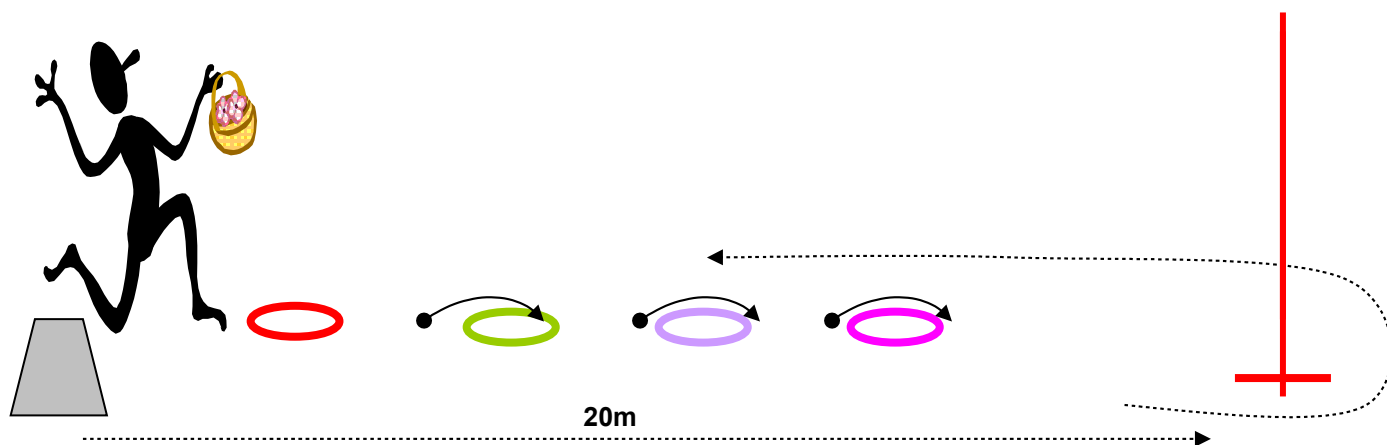


ZABAWA 5

SADZENIE ZIEMNIAKÓW

Opis zabawy:

Ustawienie w rzędzie za linią startu. Na sygnał wybiega pierwszy zawodnik, trzymając w ręku 4 woreczki pokonuje odcinek 20m po drodze rozkładając je w wyznaczonych miejscach, obiega pacholek na linii końcowej i powraca do zespołu. Następny zawodnik ma za zadanie zebrać woreczki, obieca pacholek i wrócić do zespołu przekazując woreczki kolejnemu uczestnikowi, który wykonuje te same czynności co pierwszy startujący. W konkurencji tej oceniana jest szybkość.

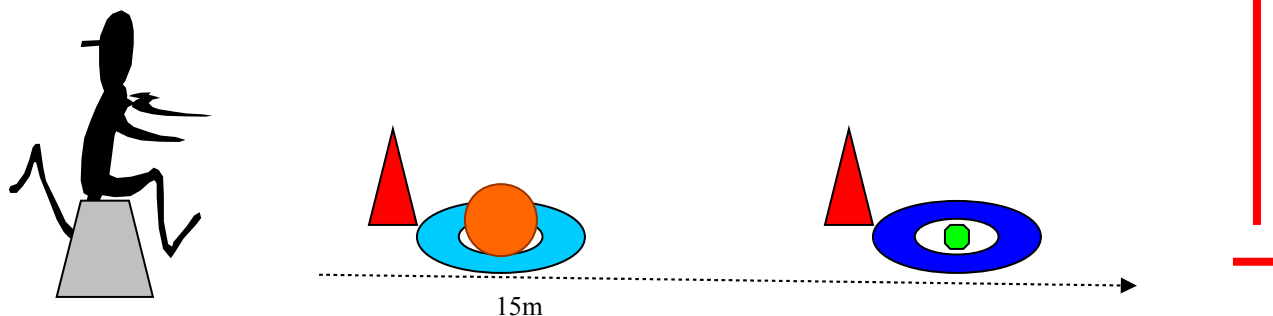


ZABAWA 6

ZAMIEŃ PIŁKI

Opis zabawy:

Ustawienie w rzędzie za linią startu. Na sygnał wybiega pierwszy zawodnik. Zadanie polega na zamianie piłek (różnej wielkości - piłka do koszykówki i piłeczka tenisowa) miejscami. Następnie zawodnik biegnie do tyczki końcowej, obiega ją i wraca do zespołu

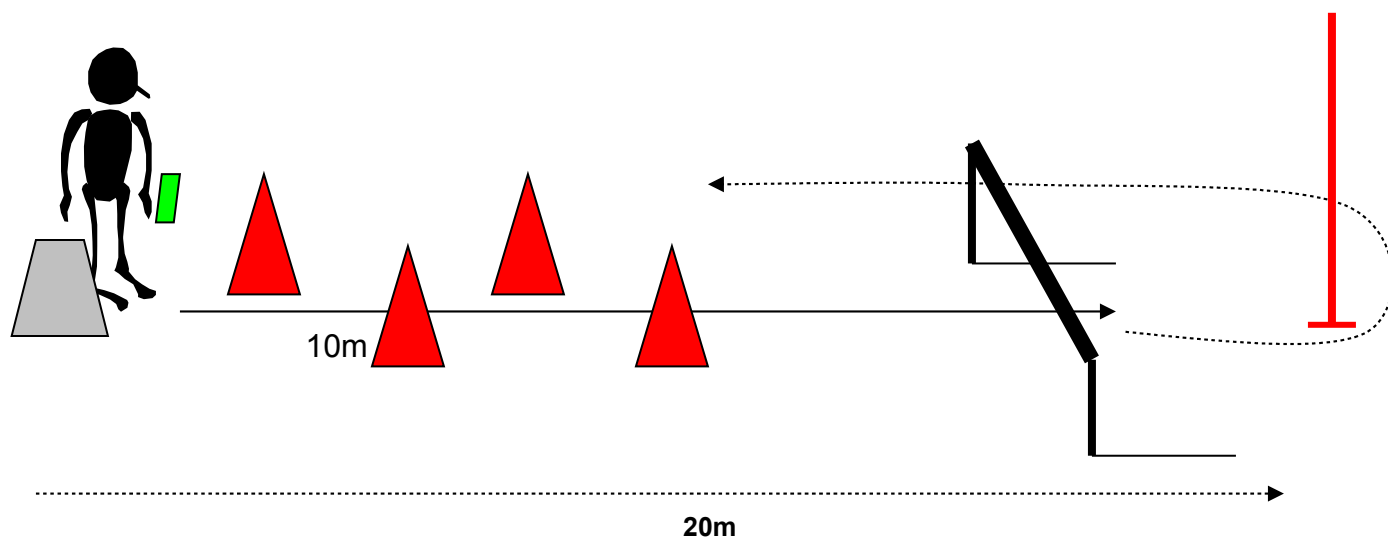


ZABAWA 7

WYŚCIG Z PRZESZKODĄ

Opis zabawy:

Ustawienie w rzędzie za linią startu. Na sygnał wybiega pierwszy zawodnik, pokonuje odcinek 10m slalomem między pachołkami (4 pachołki na trasie). Dobiega do płotka, przechodzi pod nim w dowolny sposób i biegnie do tyczki końcowej, obiega ją i w linii prostej wraca do zespołu. W zabawie oceniana jest szybkość wykonania zadania

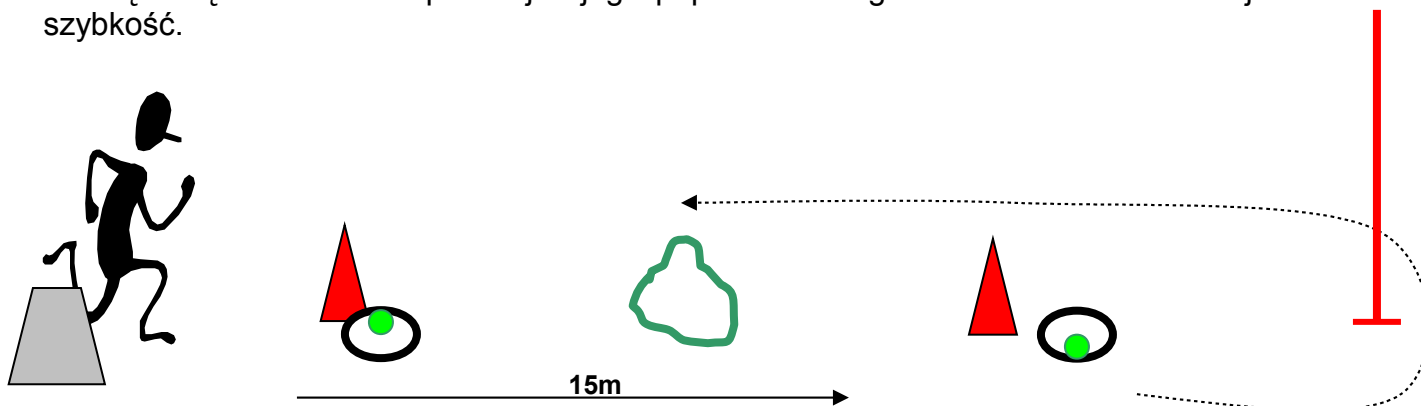


ZABAWA 8

ZABAWA W CHOWANEGO

Opis zabawy:

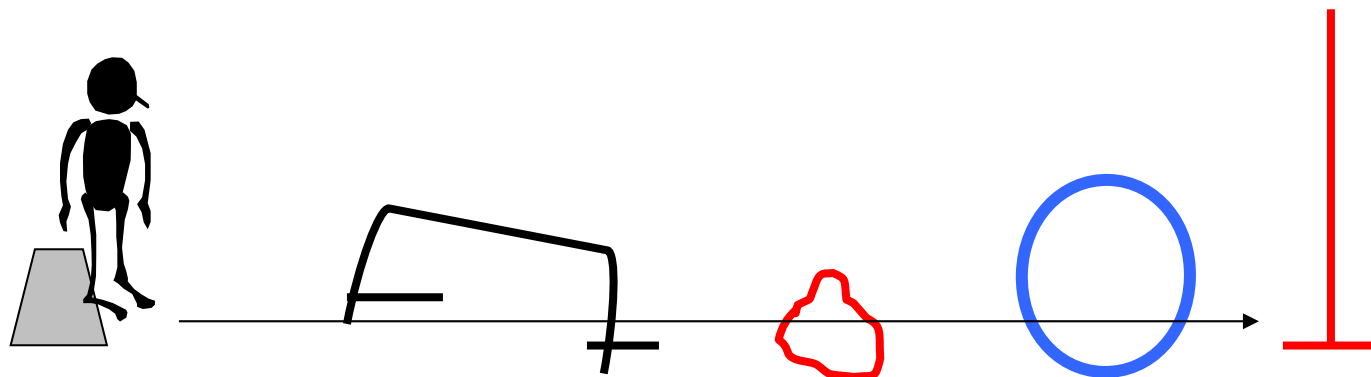
Ustawienie w rzędzie za linią startu. Na trasie 15m-20m ustawione są 2 pachołki, obok każdego w kółeczku ringo znajduje się piłeczka tenisowa. Zawodnik dobiega do pierwszego pachołka, chowa pod nim piłeczkę, biegnie do szarfy, przechodzi w dowolny sposób, dobiega do drugiego pachołka wykonuje tę samą czynność co przy pierwszym pachołku, biegnie do tyczki końcowej, obiega ją i wraca do zespołu. Drugi zawodnik ma za zadanie wyjąć schowane pod pachołkami piłeczki i umieścić je w ringo, pokonując dalszą trasę w taki sam sposób jak jego poprzedni kolega. W zabawie oceniana jest szybkość.



ZABAWA 9

BIEG W TUNELU

Ustawienie w rzędzie za linią startu. Na sygnał wybiega pierwszy zawodnik. Przechodzi pod płótkiem, dobiega do szarfy (przechodzi w dowolny sposób), dobiega do hula-hop trzymanego przez sędziego- przechodzi przez nie. Biegnie do tyczki końcowej, obiega ją i wraca do zespołu.

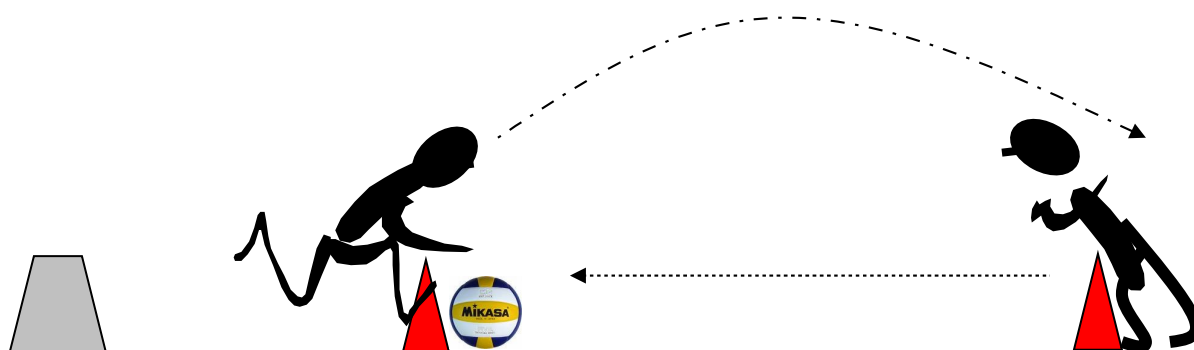


ZABAWA 10

SZTAFETA Z TOCZENIEM PIŁKI

Opis zabawy:

Zespół podzielony na dwa zespoły (dziewcząt i chłopców), ustawione w odległości ok.4m od siebie. Zabawa polega na mocnym wypchnięciu piłki tak aby ta potoczyła się do uczestnika stojącego po przeciwległej stronie. Jednocześnie dziecko biegnie za piłką i ustawia się na końcu kolejki przeciwnej drużyny. Uczestnicy stojący naprzeciw wykonują zadanie w identyczny sposób tylko w drugą stronę. Sztafeta trwa do momentu aż zespoły ustawia się tak jak rozpoczęły zabawę.



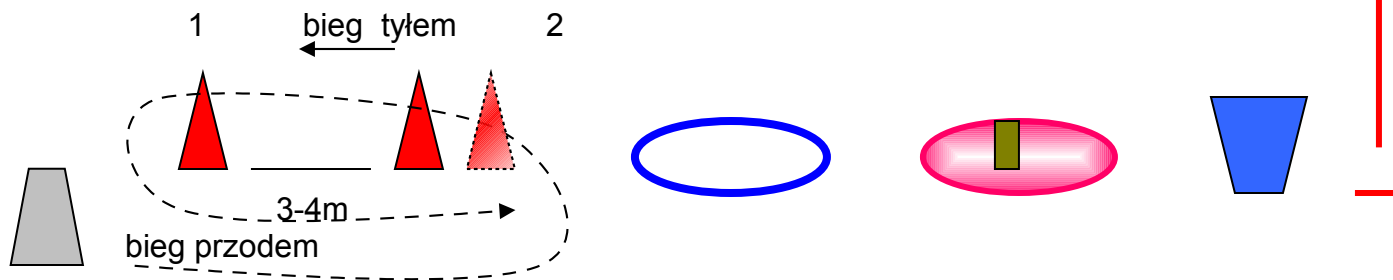
KONKURENCJE DLA "DOROSŁYCH"

ZABAWA 1

BIEG Z PACHOŁKIEM

Opis zabawy:

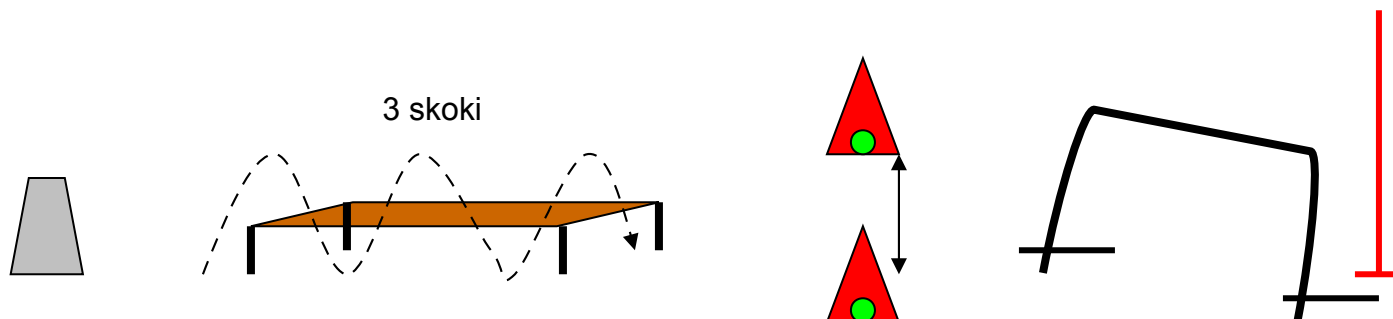
Ustawienie w rzędzie za linia startu. Zawodnik trzyma pacholek. Na sygnał biegnie z nim (przodem) do 2 pacholeków ustawionych na trasie, obiega je tyłem, zostawia pacholek niesiony - przed pacholekiem nr 2, biegnie do hula hop (przechodzi przez nie w dowolny sposób), dobiega do wyznaczonego miejsca wykonuje rzut woreczkiem do pojemnika, biegnie do tyczki końcowej, obiega ją i wraca do zespołu, zabierając po drodze pozostawiony pacholek i przekazując go następnemu zawodnikowi.



ZABAWA 2

TOR PRZESZKÓD

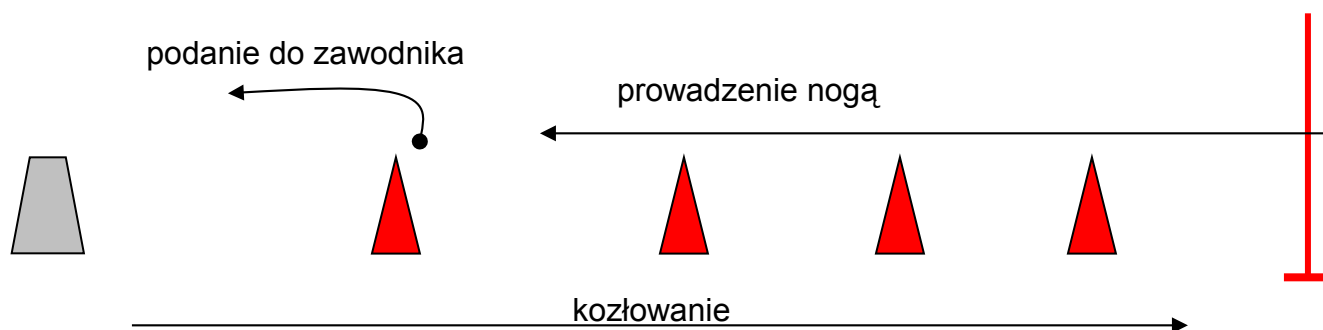
Ustawienie w rzędzie za linia startu. Zawodnik wykonuje 3 przeskoki zawrotne przez ławeczkę, dobiega do 2 pacholeków, zamienia miejscami piłeczki tenisowe schowane pod nimi, przechodzi pod płótkiem, obiega tyczkę końcową i wraca do zespołu.



ZABAWA 3

RAZ KOSZ, RAZ NOGA

Ustawienie w rzędzie za linią startu. Na sygnał wybiega pierwszy zawodnik, pokonuje trasę między pachołkami (4 pachołki) kozłując piłkę. Obiega tyczkę końcową i trasę powrotną pokonując, prowadząc piłkę nogą między pachołkami. Przy ostatnim pachołku zatrzymuje się i wykonuje podanie z przed klatki piersiowej do następnego zawodnika.



ZABAWA 4

STRZAŁ W OKIENKO

Zespoły ustawione naprzeciwko dużej bramki, w oknie której znajdują „małe okienka” odpowiednio punktowane. Każdy zawodnik wykonuje po jednym strzale, z odległości 6m w wybrane przez siebie miejsce.

