

Próby umiejętności ruchowych dla dzieci klas I-III do projektu „Opolszczyzna – kuźnią sportowych talentów”

Miejscem wszystkich prób będzie sala gimnastyczna. Przed próbami wszystkie dzieci przygotowują się przy wspólnej rozgrzewce. Każdą próbę można wykonać 3 razy, najlepszy wynik się liczy.

1. PRÓBA – „PODRZUĆ, KLAŚNIJ, ZŁAP”

Przybory : piłka do p. siatkowej

Opis: Dziecko podrzuca piłkę w górę i przed chwytem piłki klaska w dłoń.

Ocena:

- 1 klaśnięcie – 2 pkt
- 2 klaśnięcia – 4 pkt
- 3 klaśnięcia – 6 pkt

2. PRÓBA – „SLALOMEM DO CELU”

Przybory: najmniejsza piłka do p. ręcznej, 5 stojaków.

Opis: Stojaki ustawione co 2 m, dzieci wykonują slalom pomiędzy stojakami kozłując piłkę jednorącz starając się nie łapać piłki w dłoń.

Ocena:

- 3 chwyty piłki lub więcej – 2 pkt
- 1-2 chwyty – 4 pkt
- Płynne kozłowanie bez chwytu – 6 pkt

3. PRÓBA – „FIKU MIKU”

Przybory : materac

Opis: przewrót w przód przy asekuracji prowadzącego

Ocena:

- Przetoczenie po materacu – 2 pkt
- Przewrót z przysiadu do siadu – 4 pkt
- Przewrót ze stania do przysiadu – 6 pkt

4. PRÓBA – „HOP W GÓRĘ”

Przybory : skakanka

Opis: dzieci w dowolny sposób przeskakują skakankę.

Ocena:

- 3 przeskoki – 2 pkt
- 6 przeskoków – 4 pkt
- 9 i więcej – 6 pkt

5. PRÓBA – „SZCZĘŚLIWIE DO CELU”

Przybory : 5 woreczków , małe hula – hop

Opis: W odległości 4 m od położonego hula hop dzieci rzucają do środka woreczki.

Ocena :

- woreczek celnie – 2 pkt
- 2-3 woreczki celnie – 4 pkt
- 4-5 woreczków celnie – 6 pkt

6. PRÓBA – „ODWAŻNIE – NIE UPADNIJ”

Przybory: odwrócona ławeczka-równoważnia

Opis: dzieci wchodzą na ławeczkę, przechodzą po równoważni przy każdym kroku wspinając się na palce i unosząc ugiętą nogę w kolanie z obciążeniami palcami stóp (przynajmniej 5 kroków)

Ocena:

- Przejście całej długości z 2 lub więcej podparciami – 2 pkt
- Z jednym podparciem – 4 pkt
- Bez podparcia – 6 pkt