



# KLASA NA MEDAL



Gdański Zespół  
Schronisk  
i Sportu  
Szkolnego

## 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.

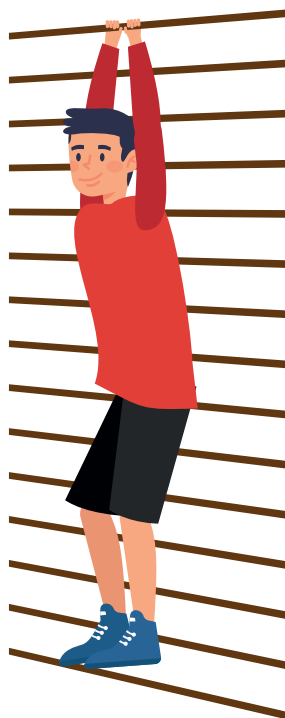
Test zostaje przerwany, kiedy uczestnik dotknie stopami drabinki lub podłoża.

**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

<b>PRZYBORY:</b>	stoper
<b>MIEJSCE:</b>	sala korekcyjna, sala gimnastyczna, korytarz, wolna przestrzeń
<b>CZAS:</b>	30 sekund na jednego uczestnika
<b>PRZYGOTOWANIE:</b>	Nauczyciel wyznacza miejsce wykonania testu przez ucznia.
<b>PRZEBIEG KONKURENCJI:</b>	<b>Pozycja wyjściowa: pozycja stojąca.</b> 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.
<b>PUNKTACJA:</b>	Liczba klaśnień to ilość punktów. np. 4 klaśnięcia – 4 punkty Prowadzący wpisuje wynik do tabeli.





# KLASA NA MEDAL



Gdański Zespół  
Sportowy  
Szkolny

## 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

**CZAS:** klasy II - 5 min.  
klasy III - 6 min.

**PRZYGOTOWANIE:** Uczeń staje na linii startu.

**PRZEBIEG  
KONKURENCJI:**

**Pozycja wyjściowa: pozycja stojąca.**

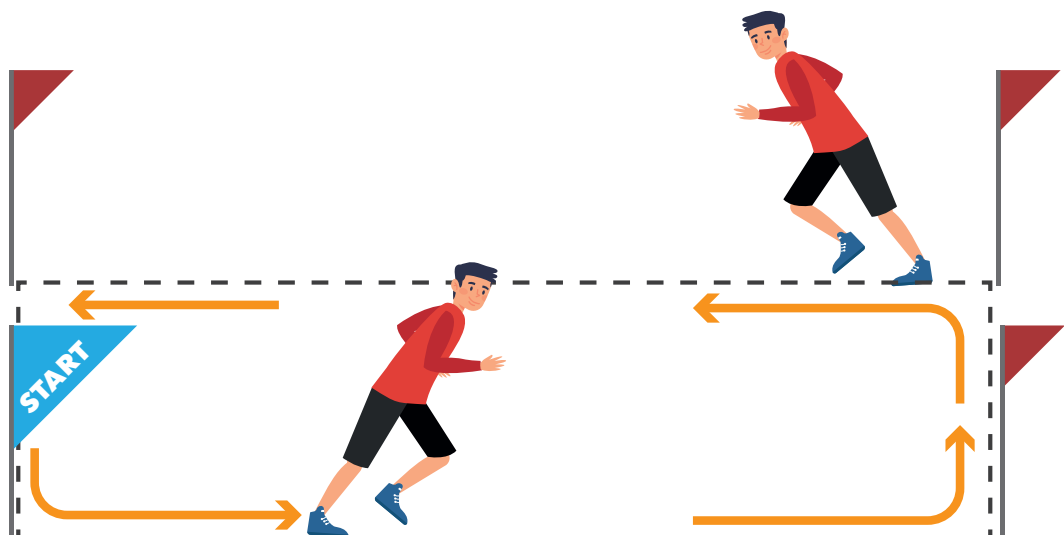
Na sygnał prowadzącego uczeń wykonuje bieg ciągły po zewnętrznej stronie pachołków.

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.





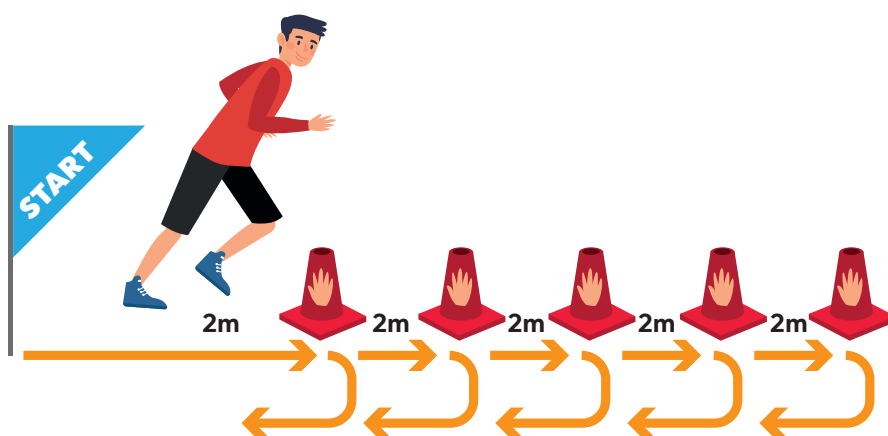
# KLASA NA MEDAL



Gdańskie Zespołu  
Schronisk  
i Sportu  
Szkolnego

## 5 TEST dla klas 2-3 BIEGOWY - BIEG WAHADŁOWY

<b>PRZYBORY:</b>	5 pachołków, stoper
<b>MIEJSCE:</b>	wolna przestrzeń, sala gimnastyczna 10 metrowa
<b>CZAS:</b>	30 sekund na jednego uczestnika
<b>PRZYGOTOWANIE:</b>	Nauczyciel rozkłada pachołki w jednej linii, od startu w odstępach 2 metrowych.
<b>PRZEBIEG KONKURENCJI:</b>	<p><b>Pozycja wyjściowa: pozycja stojąca.</b></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>
<b>PUNKTACJA:</b>	<p>Ilość zaliczonych pachołków poprzez dotknięcie mnożymy x 10.</p> <p>np. 3 pachołki -30 pkt.</p> <p>5 pachołków – 50 pkt.</p>





# KLASA NA MEDAL



Gdański Zespół  
Schronisk  
i Sportu  
Szkolnego

## 6 TEST dla klas 2-3 MIĘŚNI BRZUCHA

<b>PRZYBORY:</b>	Koło gimnastyczne (koło gimnastyczne można utworzyć z szarf, lub narysować kredą), woreczki, stoper
<b>MIEJSCE:</b>	wolna przestrzeń, sala gimnastyczna
<b>CZAS:</b>	30 sekund na jednego uczestnika
<b>PRZYGOTOWANIE:</b>	Nauczyciel kładzie woreczki przed stopami uczestnika, a koło gimnastyczne za głową uczestnika.
<b>PRZEBIEG KONKURENCJI:</b>	<b>Pozycja wyjściowa: siad prosty.</b> Dziecko bierze woreczek między stopy. Na sygnał prowadzącego wykonuje przeniesienie nóg za głowę i stara się włożyć woreczek do koła za pomocą stóp.
<b>PUNKTACJA:</b>	Punktacja: Ilość woreczków w kole gimnastycznym to ilość punktów. np. 5 woreczków - 5 punktów.

