

REGULAMIN
III POWIATOWEJ OLIMPADY PRZEDSZKOLAKÓW
- RZECZYCA 2016

Organizator: **Publiczna Szkoła Podstawowa im. Narcyzy Żmichowskiej w Rzeczyca,**
ul. Kitowicza 4, 97-220 Rzeczyca, tel.: (44) 710 51 93,
e-mail: psprzeczyca@poczta.onet.pl

Miejsce : **Środowiskowa Hala Sportowa w Rzeczyca, ul. Ks. Kitowicza 4**

Termin : **11 maja 2016 r. Godzina: 9³⁰**

Uczestnicy: **przedszkolaki – dzieci 3-4 letnie**

(drużyny 8 osobowe: 4 dziewczynki + 4 chłopców + 2 rezerwowych);

przedszkolaki – dzieci 5-6 letnie

(drużyny 8 osobowe: 4 dziewczynki + 4 chłopców + 2 rezerwowych).

Uwaga : prosimy o jednolite stroje drużyny oraz znaczek z logo przedszkola.

Mile widziane także atrybuty kibiców (np. flagi, transparenty itp.).

Zgłoszenia przyjmujemy do 31 marca 2016 r.

Cel imprezy:

- nawiązanie kontaktu pomiędzy okolicznymi placówkami,
- rozwijanie sprawności psychoruchowej dzieci,
- wprowadzenie do ćwiczeń elementów zabawowych i współzawodnictwa,
- kształtowanie form rywalizacji sportowej z zachowaniem zasad fair play,
- wyłonienie najlepszej drużyny.

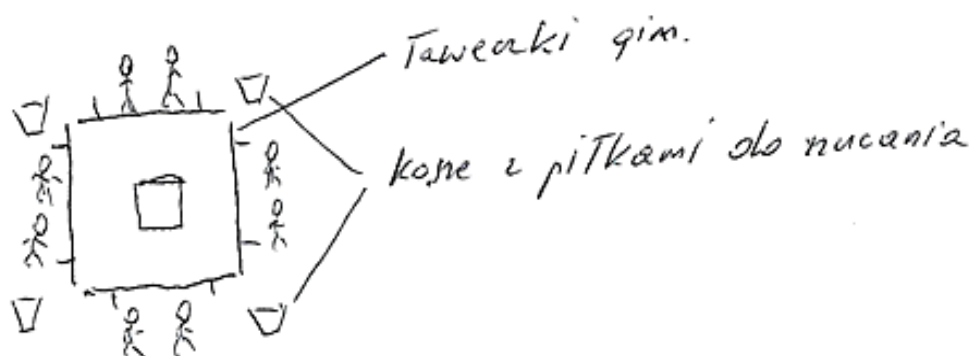
Przebieg zawodów:

1. Zbiórka.
2. Przemarsz i prezentacja drużyn.
3. Zawieszenie flagi olimpijskiej.
4. Uroczyste otwarcie zawodów przez Pana Wójta Gminy Rzeczyca – Marka Kaźmierczyka oraz Panią Dyrektora Szkoły – Małgorzatę Sobolewską-Gdak.
5. Przedstawienie zasad rozgrywanych konkurencji.
6. Rozgrzewka (przy muzyce).
7. Współzawodnictwo w poszczególnych konkurencjach.
8. Podsumowanie zabawy, wręczenie pucharów i medali, zakończenie.

NAZWA I PRZEBIEG KONKURENCJI DLA DZIECI 5-6 LETNICH

I. Rzuty do celu

Każda drużyna startuje osobno wg ustalonej wcześniej kolejności. Dzieci rzucają do kosza stojącego na podłodze (wysokość ok. 1 m, otwór w kształcie kwadratu ok. 1 m) piłki plastikowe o rozmiarze piłek do tenisa ziemnego z odległości ok. 4m. przez 30 sekund. Wygra ta drużyna, która rzutami umieści jak najwięcej piłek w koszu.



II. Wyścig z piłkami

Rywalizują wszystkie drużyny w formie wyścigów rzędów. Drużyna stoi na linii startu w rzędzie. Pierwszy zawodnik trzyma piłkę siatkową. Na sygnał biegnie z piłką slalomem do kółeczek ringo ułożonych na końcu slalomu. W jednym kółeczku umieszczona jest piłka lekarska (1kg), zaś drugie jest wolne. Kładzie w nie piłkę siatkową, z którą biegł, chwyta piłkę lekarską i wraca do drużyny slalomem. Tam przekazuje piłkę drugiemu w drużynie, a ten wykonuje ćwiczenie jak jego poprzednik.



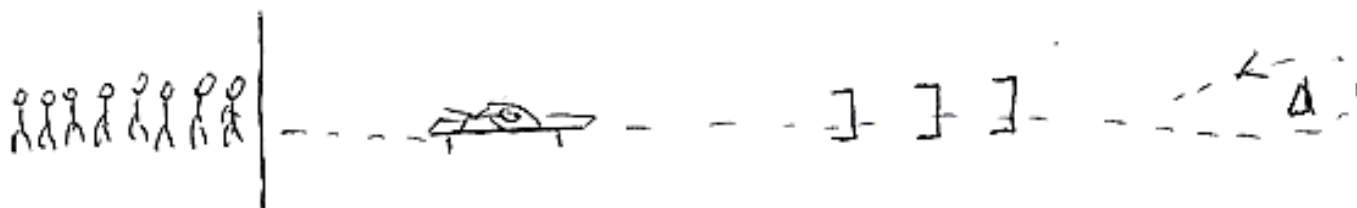
III. Na czworakach

Rywalizują wszystkie drużyny w formie wyścigów rzędów. Ustawienie drużyn jak w poprzedniej zabawie. Na sygnał pierwszy zawodnik biegnie z linii startu. Na drodze napotyka pachołek okrąży go, następnie zbliży się do materaca i wykonuje przetoczenia bokiem na długości całego materaca, po czym wstaje przybiera postawę do czworakowania i tym sposobem dociera do następnego pachołka, obiega, wraca do materaca na czworakach, przetacza się, dobiega do pachołka okrąży go i dociera do drużyny. Zmiana zawodnika następuje przez klepięcie w dłoń kolegi stojącego na linii startu. Ten wykonuje ćwiczenie jak jego poprzednik.



IV. Na ławeczce i pod płotkami

Ustawienie drużyn jak poprzednio. Na sygnał pierwszy zawodnik biegnie do ławeczki. Układa się na niej na brzuchu i rękoma podciąga się do jej końca, następnie dobiega do płotków lekkoatletycznych (3 ustawione co 1 m), pokonuje je dołem, obiega pachołek i wracając powtarza ćwiczenia w stronę powrotną. Zmiana zawodnika jak w poprzednim wyścigu.



V. Sztafeta wahadłowa

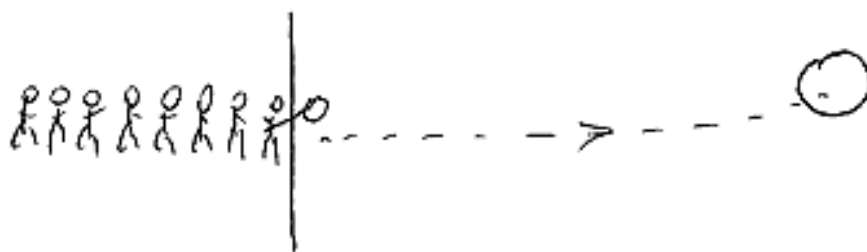
Rywalizują wszystkie drużyny. Czterech zawodników ustawionych na linii startu-mety, zaś czterech pozostałych naprzeciwko nich również na linii startu-mety. Pierwszy startujący trzyma w ręku pałeczkę sztafetową. Na sygnał biegnie jak najszybciej do swojej drużyny stojącej na przeciwko. Na drodze napotyka pachołki (3), które musi okrążyć. Po tym dobiega do zawodników stojących na przeciw i oddaje pałeczkę koledze i w ten sposób uruchamia go do biegu w przeciwnym kierunku. Wyścig kończy się, gdy zawodnicy z tej samej drużyny zamienią się miejscami (każdy biegnie jeden raz).



ZABAWY – KONKURENCJE DLA DZIECI 3-4 LETNICH

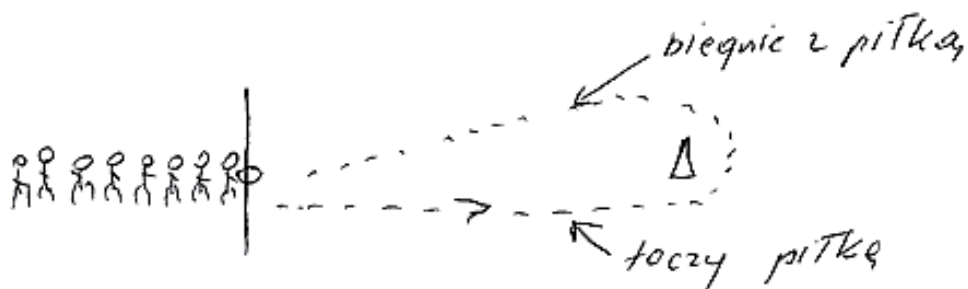
I. Wyścig z piłką

Rywalizują wszystkie drużyny ustawione w rzędy. Pierwszy zawodnik trzyma piłkę siatkową w rękach. Na sygnał biegnie z piłką do obręczy oddalonej o 10m, zostawia ją w obręczy i wraca klepiąc w dłoń kolejnego zawodnika dając mu tym sygnał do startu. Ten biegnie po piłkę, chwyt ją i wraca do rzędu przekazując piłkę następnemu zawodnikowi. Wyścig kończy się gdy każde dziecko wykona zadanie.



II. Toczanie piłki

Ustawienie jak poprzednio. Na sygnał zawodnik toczy piłkę po podłodze dowolnym sposobem po linii prostej do pachołka ok. 10m. Tam chwyt ją w dłonie i wraca do rzędu przekazując piłkę następnemu w drużynie. Wyścig kończy się gdy każde dziecko wykona zadanie.



III. Tunel

Dzieci ustawione w rzędzie jeden za drugim w rozkroku. Pierwszy zawodnik trzyma ringo. Na sygnał przekazuje je pod nogami do zawodnika który stoi za nim ten następnemu aż do ostatniego. Ten przebiega na początek rzędu i czynność powtarza. Wyścig kończy się gdy ustawienie zawodników po wykonanym zadaniu wróci do pierwotnego ustawienia.



U W A G A !

Wszystkie konkurencje przed ich startem będą omówione i zademonstrowane. Zastrzegamy też, iż mogą nastąpić drobne korekty podanych zabaw z uwagi na liczbę zgłoszonych drużyn. Za każdą konkurencję będą przyznawane punkty i suma zgromadzonych punktów wyłoni kolejność w rywalizacji drużyn.

W razie jakichkolwiek pytań i wątpliwości prosimy o kontakt pod numerem telefonu **(44) 710 51 93** lub **602 44 95 77** – Dariusz Jedwabny nauczyciel wychowania fizycznego w PSP Rzeczyca.

SERDECZNIE ZAPRASZAMY!