

Regulamin konkursu dla klas 1-3

realizowanego w ramach innowacji pt. „Mistrz Sportu”

Termin trwania konkursu: od września 2024 do stycznia 2025

Organizatorzy: Renata Prusik, Agnieszka Trętowska

Uczestnicy: uczniowie klas 1-3

Cele:

- rozwijanie sprawności fizycznej i odporności psychicznej dzieci,
- uczestniczenie w zabawach ruchowych,
- uczestniczenie w zabawach z elementami rywalizacji,
- poznawanie i przestrzeganie zasad zdrowej rywalizacji sportowej,
- rozwijanie odporności emocjonalnej w sytuacjach porażki lub zwycięstwa.

Regulamin konkursu:

Zadanie konkursowe	Termin realizacji	Formy i cele szczegółowe
- Mistrz rzutów do kosza: wygrywa osoba, która w takcie minuty rzuci najwięcej razy do kosza (ilość rzutów). W trakcie próby, rzucający sam pilnuje piłki, którą wykonuje ćwiczenie.	IX 2024r.	Skakanie na skakance: poprawia gibkość, skoczność, koncentrację oraz kondycję fizyczną. Wzmacnia mięśnie, usprawnia pracę serca i układu krążenia, zwiększa wydolność oddechową i pojemność płuc, poprawia koordynację i stabilizację. Rozwija szybkość i zręczność. Poprawia samopoczucie i redukuje stres.
- Mistrz skakanki: wygrywa osoba, która skoczy najwięcej razy bez przerwy (ilość skoków).	X 2024r.	Konkurencja wpływa na koncentrację, uważność oraz wzmacnia mięśnie brzucha i grzbietu. Utrwala prawidłową postawę ciała.
- Mistrz hula-hop: wygrywa osoba, która będzie najdłużej kręcić hula-hop na biodrach bez przerwy (pomiar czasowy).	XI 2024r.	Kręcenie hula-hop na nodze poprawia koncentrację, kondycję, koordynację ruchową oraz wzmacnia mięśnie całego ciała.
- Mistrz skoków przez skakankę: wygrywa osoba, która w ciągu 3 minut wykona najwięcej skoków	XII 2024r.	Rzucanie piłką do kosza na czas poprawia szybkość oraz celność, a także wspomaga ogólną koordynację ruchowo-wzrokową.

przez gumę, zawieszoną na wysokości kostek		
-Mistrz ping-ponga: wygrywa osoba, która będzie najdłużej (bez przerwy) odbijać piłeczkę do tenisa stołowego paletką (pomiar czasowy)	I 2025r.	Konkurencja wymaga skupienia, koncentracji i precyzji. Wspomaga ogólną koordynację ruchowo-wzrokową.

Szczegóły dotyczące każdej konkurencji będą przekazywane w danym miesiącu uczniom oraz rodzicom poprzez dziennik elektroniczny.

Dla zwycięzców przewidziane są nagrody oraz dyplomy.

Koordinatorzy:

Renata Prusik

Agnieszka Trętowska