

## OLIMPIADA PRZEDSZKOLAKÓW-PRUSZKÓW 2021



### **Regulamin imprezy sportowej w ramach projektu między przedszkolnego edukacji regionalnej „Pruszków, poznasz-polubisz” 2021**

1. Impreza sportowa odbędzie się 19.05.2021r. o godzinie 10.00 w ogrodzie przedszkolnym lub sali sportowej/rekreacyjnej.

Organizatorem jest Przedszkole Miejskie nr 16 w Pruszkowie.

Realizatorami są Przedszkola Miejskie biorące udział w projekcie.

Udział w mini-olimpiadzie biorą dzieci z grup najstarszych (sześciolatki lub pięciolatki). Jedna grupa przedszkolna.

2. Celem Olimpiady Przedszkolaków jest:

- rozwijanie sprawności ruchowej,
- promowanie zdrowia i aktywności sportowej,
- wprowadzanie do ćwiczeń elementów współzawodnictwa,
- wyrabianie odporności emocjonalnej, radzeniem sobie z sukcesem lub porażką
- kształtowanie formy rywalizacji sportowej z zachowaniem zasady fair-play,
- przeżycie miłych chwil w gronie rówieśników,
- integracja wszystkich przedszkoli pod flagą olimpijską.

3. Zasady uczestnictwa:

- w olimpiadzie mogą uczestniczyć wszystkie dzieci z jednej grupy,
- dzieci powinny mieć stroje sportowe, odpowiednie i bezpieczne do aktywności fizycznej

- wszystkie konkurencje przebiegać będą zgodnie z instrukcją pod okiem nauczycieli/wychowawców.
- wszystkie dzieci z danej grupy zostają nagrodzone za udział.

#### 4. Zadania dla przedszkola biorącego udział w wydarzeniu:

- wyznaczenie grupy do udziału w olimpiadzie;
- zorganizowanie „Kącika olimpijskiego” na dzień wydarzenia;
- realizacja przed wydarzeniem scenariusza zajęć o tematyce sportowej oraz olimpijskiej (zapoznanie z symbolami olimpijskimi oraz ideą olimpiady, uwzględnienie paraolimpijskich zawodów sportowych);
- przeprowadzenie mini-olimpiady w wyznaczonej grupie w dniu 19.05.2021;
- przygotowanie i przeprowadzenie obowiązkowych konkurencji olimpijskich (niebieska, czarna, czerwona, zielona, żółta)
- wykonanie fotorelacji ze zdjęć z symbolami olimpijskimi i miasta oraz logo rodzimego przedszkola
- przekazanie fotorelacji z wydarzenia do organizatora tj.: Przedszkola Miejskiego nr 16 do 22.05.2021;
- zamieszczenia fotorelacji na platformie e-Twinning w formie postu.

#### 5. Nagrody :

Wszystkie przedszkola biorące udział w Olimpiadzie Przedszkolaka zostaną nagrodzone za udział.

Każdy sportowiec otrzyma upominek.

### **PROPONOWANY PRZEBIEG IMPREZY MINI-OLIMPIADY**

#### **I Rozpoczęcie uroczystości:**

1. Wprowadzenie pocztu flagi olimpijskiej, flagi UE, Polski, Pruszkowa, Grecji i przemarsz przy dźwiękach hymnu olimpijskiego po przedszkolu. Zapalenie symbolicznego ognia olimpijskiego w wyeksponowanym miejscu placówki lub „Kąciku olimpijskim”.

Proponowane hasło Olimpiady:

„Ole, ole ! w Pruszkowie dzieje się”,

„Sport, poćwiczysz -polubisz”,

„Olimpiada dobra sprawa dla nas wszystkich to zabawa” ,

„Olimpiada to zabawa, a w dodatku zdrowa sprawa”

.....

2. Powitanie zawodników i ewentualnych kibiców,
3. Zapalenie znicza olimpijskiego, prezentacja zawodników
4. Krótka rozgrzewka do piosenki „Sportowcem chciałbym zostać”

[Chcę być sportowcem \(sł. i muz. Danuta i Karol Jagiełło\)](#)

<https://soundcloud.com/user-956760406/chc-by-sportowcem-s-i-muz>

*Tekst piosenki :*

*1. Biegam bardzo szybko*

*w piłkę dobrze gram*

*Kim zostanę już za chwilę*

*zaraz powiem wam.*

*Ref: Sportowcem chciałbym zostać*

*Sportowcem chciałbym być*

*Trenować co dzień rano*

*I sprawnym zawsze być.*

*2. Chodzę też na judo*

*Wiele chwytów znam*

*Kim zostanę, już za chwilę*

*Zaraz powiem wam.*

*Ref: Sportowcem chciałbym zostać...*

*3. Jeżdżę na rowerze*

*i trenuję sam,*

*kim zostanę, już za chwilę*

*zaraz powiem wam.*

*Ref.: Sportowcem chciałbym zostać...*

*4. Pierwsze już medale*

*na swej półce mam,*

*kim zostanę, już za chwilę,*

*zaraz powiem wam.*

*Ref.: Sportowcem chciałbym zostać...*

oraz z wierszem „Gimnastyka” - Andrzej Majewski

*Gdy chcesz być silny, nie chcesz chorować,*

*Musisz się często gimnastykować.*

*Wstawaj, więc wcześniej, otwieraj okno,*

*Nawet, gdy drzewa na dworze mokną.*

*Stań w półrozkroku, zacznij od skłonów*

*W przód, w tył, na boki.*

*Trzy razy ponów.*

*Wymachy ramion wzmacniają ręce,  
Tym są sprawniejsze, im ćwiczysz więcej.  
Teraz przysiady, potem podskoki,  
Hop, hop jak zając – w przód, w tył, na boki.  
Bardzo są ważne tułowia skręty,  
Podśpiewuj sobie coś dla zachęty.  
A kiedy będziesz w ćwiczeniach pilny,  
Jak małpa zwinny, jak tygrys silny,  
Zostaniesz mistrzem, więc ćwicz wytrwale.  
Gimnastykować się jest wspaniale!*

## **II . KONKURENCJE OLIMPIJSKIE(obowiązkowe):**

- NIEBIESKA-Rzut woreczkiem do celu (kosza) z odległości 2 m – każdy uczestnik oddaje 3 rzuty;
- CZARNA-Przenoszenie piłeczki na rakiecie od tenisa/badmintonu na dystansie 3m;
- CZERWONA-Celowanie piłką do bramki z dystansu 4m - każdy uczestnik oddaje 3 rzuty;
- ŻÓŁTA -Rzut piłką koszykową do kosza ( kosz przeznaczony do gry w koszykówkę dla dzieci na wysokości przystępnej dziecku lub dowolny kosz ,wiadro, pudełko, itp.)kosz z odległości 4 kroków - każdy uczestnik oddaje 3 rzuty \*
- ZIELONA- Kręgle – zawodnik rzuca 1 raz piłeczką do kręgla z odległości 5 kroków;

## **KONKURENCJE DODATKOWE (nieobowiązkowe do wyboru oraz dowolna ich realizacja)**

- Bieg do szarfy - dziecko biegnie do chorągiewki, przewleka przez siebie szarfę, zostawia ją i wraca do kolegi;
- Podskoki z woreczkiem między kolanami do wyznaczonej linii, woreczek nie może spaść;
- Slalom między pachołkami/butelkami w worku;
- Przeciąganie liny;
- Skoki w workach;\*
- Wyścig po zdrowie, „Sałatka owocowa” – Kto pierwszy dobiegnie do linii – zadaniem dzieci jest trzymać owoc między brzuchami, ale biegać tym razem wspólnie z kolegą. Wygrywa para, która szybciej dobiegnie.

### **III. Zakończenie olimpiady :**

Wyróżnienie zwycięzców kolorowych konkurencji brawami publiczności.

Rozdanie upominków.

Zaproszenie dzieci do wspólnego zdjęcia z symbolami olimpijskimi, miasta i logo rodzimego przedszkola.

Kontakt do organizatora :

Dyrektor PM16 Beata Stosio 795382172

pm16@miasto.pruszkow.pl

Paulina Andrzejewska

## KARATA WYNIKÓW OLIMPIADY PRZEDSZKOLAKÓW-PRUSZKÓW 2021

**DATA:**

**MIEJSCE:**

**KONKURENCJE OLIMPIJSKIE OBOWIAZKOWE:**

- **NIEBIESKA** -Rzut woreczkiem do celu (kosza) z odległości 2 m – każdy uczestnik oddaje 3 rzuty (sumujemy punkty całej pięcioosobowej grupy)

**SUMA PUNKTÓW:**

- **CZARNA** - Przenoszenie piłeczki na rakiecie od tenisa/badbingtona na dystansie 3m (sumujemy punkty całej grupy)

**SUMA PUNKTÓW:**

- **CZERWONA** - Celowanie piłką do bramki z dystansu 4m - każdy uczestnik oddaje 3 rzuty (sumujemy punkty całej pięcioosobowej grupy)

**SUMA PUNKTÓW:**

- **ŻÓŁTA** - Rzut piłką koszykową do kosza/pudełka wiaderka( dowolna forma) z odległości 4 kroków - - każdy uczestnik oddaje 3 rzuty (sumujemy punkty całej pięcioosobowej grupy)

**SUMA PUNKTÓW**

- **ZIELONA** - Kręgle – zawodnik rzuca 1 raz piłeczką do kręgli z odległości 5 kroków (sumujemy punkty całej pięcioosobowej grupy)

**SUMA PUNKTÓW:**

**PODPISY KOMISJI SĘDZIOWSKIEJ:**

