


KONSPEKT ZAJĘĆ LEKKOATLETYKA DLA KAŻDEGO ! – 13 EDU klasa II szkoła podstawowa

TEMAT ZAJĘĆ SZTAFETA WAHADŁOWA Z PIŁKĄ LEKARSKĄ	
	
CELE PODSTAWOWE - kształtowanie koordynacji, siły - rozwój sprawności ogólnej	CELE POZOSTAŁE - sprawnie wykonuje ćwiczenia z piłeczkami i piłką lekarską - celnie rzuca piłeczkami - umie przyjąć wyprostowaną postawę
MIEJSCE PRZYBORY, SPRZĘT	SALA GIMNASTYCZNA, BOISKO SZKOLNE piłeczki miękkie -szt 20(na 20 uczniów), tyczki slalomowe- szt 4,piłka lekarska 1kg szt-2,
Tok zajęć	OPIS
Czynności porządkowo-organizacyjne-3'	Zbiórka,przygotowanie dzieci do zajęć, przedstawienie celu i tematu zajęć
Rozgrzewka-20'25'	1. Grupa wykonuje rytmiczny marsz po obwodzie koła. Marsz po kole, zmiany prędkości marsz; marsz na palcach, piętach, na lewej i prawej krawędzi stopy na zmianę. Powtórzyć po 2-3 razy. 2. Ćwiczenia z piłeczką miękką;-rzuty jedną ręką i chwytami oburącz w miejscu i w biegu,-w marszu przekładanie piłeczki z ręki do ręki – z przodu, z tyłu, - nad głową, nad kolanem; 3. Dzieci wykonują siad skrzyżny ustawiając szereg (odl. między ćwiczącymi ok. 1,5m-dwa kroki), podrzut piłeczki oburącz jednorącz lewą, prawą ręką na zmianę, kłaśnięcie w dłoń, chwytają dowolnie. Powtarzamy każdy wyrzut 2-3 krotnie 4. Dzieci ustawiają piłeczki w odległości ok 1,5m(dwa kroki), wykonują bieg slalomem między leżącymi piłeczkami. po kolei, zaczynając od prawej strony szeregu. Powtarzamy 2 krotnie.
Część główna- 25-30'	1. Grupę podzielić na 2 zespoły(jeżeli jeden z zespołów posiada liczbę uczestników mniejszą o 1 osobę- wyznaczamy zawodnika, który czynności w zabawie wykonuje dwukrotnie 2. Zespoły podzielone na dwie podgrupy- dzieci siedzą w siadzie skrzyżnym, ustawione w rzędach naprzeciw siebie. Przed każdym zespołem leży piłka lekarska w kole(szarfa). Na sygnał 1 uczestnik zespołu chwytając piłkę i przenosi jak najszybciej do następnego koła oddalonego o ok 8 m, kładzie ją co jest sygnałem dla następnego uczestnika do przeniesienia piłki. Wyścig kończy się, kiedy wszyscy wrócą na swoje pozycje wyjściowe, a zwycięża zespół, który pierwszy wykona zadanie, za co otrzymuje 1 pkt. Zabawę powtarzamy 3 krotnie. 3. „Ćwiczenia rzutu” – Zespoły ustawiają się rzędem w odległości 6m od ławki gimnastycznej, które ustawiamy 2 m od ściany, tworząc skrzynię , do której dzieci będą wrzucać piłeczki miękkie. Wygrywa ten zespół, który zgromadzi najwięcej piłek w skrzyni(między drabinką a ścianą), za co otrzymuje 1 pkt. Zabawę powtarzamy 4 krotnie(2x lewą ręką, 2 x prawą) 4. Suma pkt decyduje o zwycięstwie zespołu.
Część końcowa-uspakajająca- 10'	1.a) „Puste kosze, pełne kosze” dzieci wykonują przysiad podparty, na zapowiedź nauczyciela „puste kosze” prostują się , rozkładają ręce w bok; na zapowiedź „pełne kosze” wykonują powtórnie przysiad podparty. b) Marsz zwykły i we wspięciu, marsz na zewnętrznych i wewnętrznych krawędziach stóp. 2.Czynności porządkowe, zbiórka, omówienie zajęć, pożegnanie grupy.
UWAGI	

