


KONSPEKT ZAJĘĆ LEKKOATLETYKA DLA KAŻDEGO ! – 20 EDU klasa II- IV szkoła podstawowa

TEMAT ZAJĘĆ	
RZUT MŁODZIEŻOWYM DYSKIEM 	
ZADANIA	CELE
- kształtowanie zwinności, siły i mocy	- umie rzucać z rozbiegu zamachem - celnie trafia na wyznaczone pole -współpracuje w zespole
MIEJSCE SPRZĘT, PRZYBORY	SALA GIMNASTYCZNA, , BOISKO SZKOLNE pachołki 40 cm szt-2, dysk młodzieżowy (ringo)szt-2, materace -szt 6,szarfy szt 20-25, piłki siatkowe szt-2
Tok zajęć	OPIS
Czynności porządkowo-organizacyjne-3'	Zbiórka, przedstawienie celu i tematu zajęć
Rozgrzewka-20'--25'	<p>1. „Berek ogonek” – uczestnicy zabawy otrzymują po jednej szarfie, którą wkładają z tyłu za spodnie – ogonek. Na sygnał nauczyciela wszyscy uczestnicy starają się zdobyć jak największą liczbę ogonków, a przy okazji nie stracić swojego.</p> <p>2. „Zbijanka w numery”. Grający, którzy stoją wokół piłki leżącej na ziemi, posiadają kolejne numery. Wywoływany numer musi podbiec do piłki, chwycić ją i krzyknąć „ stój ” . W tym czasie pozostali uciekają od piłki. Na sygnał „stój ” zatrzymują się twarzami do posiadającego piłkę. Ten stara się trafić najbliższemu stojącemu (poniżej pasa) . Trafiony bierze piłkę i wraz z całą grupą powraca w miejsce rozpoczęcia.</p> <p>3. W lekkim rozkroku dzieci unoszą ramionami w górę, wspięcie się na palce – wdech. Opuszczenie ramion bokiem w dół – wydech.</p>
Część główna- 20'-25'	<p>1. Grupę podzielić na 2 zespoły (jeżeli jeden zespół ma nieparzystą liczbę uczestników i mniejszą o 1 osobę- wyznaczony zawodnik biegnie dwa razy)..</p> <p>2. „Wyścig kretów”- Dzieci ustawione w rzędach w rozkroku, ręce wyprostowane, oparte na ramionach następnej osoby. Na sygnał startu, pierwsi zawodnicy drużyn odwracają się i pełzając lub na czworakach szybko przechodzą pod nogami swoich kolegów i stają na końcu rzędu. Te same czynności wykonują pozostali zawodnicy drużyn. Zwycięża ten zespół, który prawidłowo i najszybciej wykona zadanie. Zabawę powtarzamy 2 razy, przyznając 1 pkt za zwycięstwo</p> <p>3. „Rzut dyskiem”- każdy uczestnik zespołu wykonuje rozbieg 3 metrowy, trzymając w dowolnej ręce dysk i z linii wyrzutu stara się rzucić dysk zamachem i trafić na pole trzech materacy oddalonych o 8-10 m od linii wyrzutu(lewy materac 2 pkt, środkowy 3 pkt, prawy 2 pkt). Sumuje się pkt każdego uczestnika zespołu- małe pkt, i przyznaje się 1 duży pkt za zwycięstwo. Zabawę powtarzamy 3 krotnie.</p>
Część końcowa- uspakajająca- 8'	<p>1. „Kiedy się urodziłeś” dzieci dobieramy parami. Dzieci siadają jeden za drugim. Siedzące dziecko z tyłu wypisuje palcami na plecach partnera swoją datę urodzin(dzień i miesiąc), a ten stara się odgadnąć, jaka to data.</p> <p>2. Czynności porządkowe, zbiórka, omówienie zajęć, pożegnanie grupy.</p>
UWAGI	

