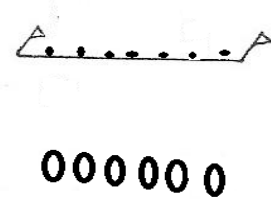
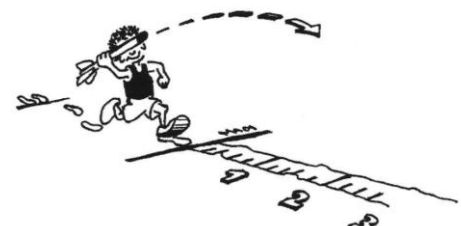


TEMAT ZAJĘĆ

Technika rzutów lekkoatletycznych
Nauka elementów techniki rzutu piłeczką palantową. Ćwiczenia oswajające.
Rzut oszczepem dziecięcym



| | | | |
|--|---|--|---|
| CELE PODSTAWOWE | | CELE POZOSTALE | |
| Kształtowanie koordynacji ruchowej Wykonuje rzuty na różne odległości | | Zna zasady bezpieczeństwa podczas wykonywania rzutów | |
| MIEJSCE PRZYBORY, SPRZĘT | | BOISKO , sala gimnastyczna Tyczki szt 8, piłki palantowe (tenisowe)- szt24, koło hula hop szt 12, oszczep dziecięcy- szt 2, taśma malarska, kreda, gwizdek, miara 50m Kids Athletics | |
| Tok zajęć | | OPIS | |
| Czynności porządkowo-organizacyjne-3' | | Zbiórka, przedstawienie celu i tematu zajęć | |
| Cz. wstępna Rozgrzewka-18'-20' | | 1.Trucht „LENIWY 2’, 2. Trucht„ZWYKŁY” - 3’ 3. Ćwiczenia gibkościowe dynamiczne- 5’, 4. Zabawa „Podrzucanie i chwytanie piłeczek”- podrzucanie na coraz większą wysokość z pewnym chwytem, dalej z utrudnieniem (1 klaśnięcie, 2 klaśnięcia w dłonie, przed sobą ,za sobą, w kęku, z obrotem, w siadach i w leżeniu), | |
| Część główna 35'-40' | 15' 20' | 1 . „Rzut piłek do celu” – dwa szeregi, w odległości 5-6m, pomiędzy szeregami koło ringo (lub narysowane), rzuty do koła, jedna i druga ręką. Odległość między szeregami stopniowo zwiększamy do 20-25m. 2. Rzut oszczepem dziecięcym- Dwa zespoły. Uczestnik po 5-0 metrowym rozbiegu wykonuje rzut na odległość. Mierzymy z dokładnością do 20 cm. Każdy z uczestników ma po 3 rzuty. Najlepszy wpisujemy do wyniku zespołu. Suma pojedynczych wyników decyduje o zwycięstwie zespołu. |  <p style="text-align: center;">Rzut piłek do celu</p>  <p style="text-align: center;">Rzut oszczepem dziecięcym</p> |
| Część końcowa- - 7' | 1. Trucht „LENIWY” 2’, Ćwiczenia korekcyjne -3’ 2. Czynności porządkowe, zbiórka, omówienie zajęć, pożegnanie grupy. | | |
| UWAGI | | | |