

## TEMAT ZAJĘĆ

**Technika rzutów lekkoatletycznych**  
**Nauka elementów techniki rzutu piłeczką palantową. Ćwiczenia oswajające.**  
**Rzut do celu przez przeszkodę**



<b>CELE PODSTAWOWE</b>		<b>CELE POZOSTALE</b>	
<b>Kształtowanie koordynacji ruchowej</b> <b>Wykonuje rzuty na różne odległości</b>		<b>Właściwie posługuje się sprzętem do rzutów</b> <b>Zna zasady bezpieczeństwa podczas wykonywania rzutów</b>	
<b>MIEJSCE PRZYBORY, SPRZĘT</b>		<b>BOISKO , sala gimnastyczna</b> Tyczki szt 8, piłki palantowe (tenisowe)- szt24, piłka siatkowa szt 2, materac gimnastyczny, stojaki i poprzeczka, granat Vertiks- Kids Athletics- szt 2. , taśma malarska, miara, kreda, gwizdek,	
<b>Tok zajęć</b>		<b>OPIS</b>	
Czynności porządkowo-organizacyjne-3'		Zbiórka, przedstawienie celu i tematu zajęć	
<b>Cz. wstępna Rozgrzewka-20'-22'</b>		1.Trucht „LENIWY 2’, 2. Trucht„ZWYKŁY” - 3’ 3. Ćwiczenia gibkościowe dynamiczne- 5’, 4. Zabawa „Zorro”- na boisku ograniczonym tyczkami o wym ok 20-25m, na liniach końcowych dwa zespoły 1-mu przewodniczy Zorro, 2-mu kapitan. Na sygnał Zorro wysyła ze swojego zespołu 1 ,2, 3 zawodników, którzy biegną do zespołu przeciwnika i dotykają dłoni wyciągniętych ramion i jak najszybciej uciekają. Zdaniem zespołu kapitana jest pojmanie dotykających zanim ustawią się w swoim szeregu. Przechodzą wtedy do zespołu kapitana, jako zakładnicy stając na końcu zespołu. Następnie wysyła swoich zawodników kapitan i tak na zmianę, aż w zespole kapitana lub Zorro znajdzie się więcej niż połowa zespołu przeciwników. Wtedy w ich obronie i wyzwoleniu stają dowódcy. Jeżeli Zorro dotknie kapitana i zdąży uciec wyzwala pojmanych i odwrotnie. Po zwolnieniu jeńców Kapitan i Zorro jeszcze raz stają do walki. Zwycięża zespół, który weźmie do niewoli cały zespół wraz z dowódcą.	
<b>Część główna 35'-40'</b>	<b>12'</b>  <b>25'</b>	<p>1 . Zabawa „Celowanie do toczącej piłki”- dwa zespoły ustawione naprzeciw siebie w odl. ok. 30m. Pośrodku korytarz o szer. 2m., po którym trener puszcza ocząc piłkę. Jedna z drużyn, rzucając piłki palantowe stara się wybić piłkę poza korytarz, za co otrzymuje 1 pkt. Zabawę można powtarzać do 6 pkt zwycięskich.</p> <p>2. „Rzut do celu przez przeszkodę”- do celu – materac gimnastyczny, oddalony od przeszkody o 3m, zawodnicy zespołów wykonują rzut granatem Vertix z rozbiegu do 5m przez przeszkodę o wysokości 2,5m z linii oddalonych od przeszkody odpowiednio o 5,6,7,8 m. Każdy zawodnik ma trzy próby, wcześniej określając odległość rzutu. Pkt przyznaje się za trafienie granatem na materac i tak- za rzut z linii 5m -1pkt, 6m-2pkt., 7m-3pkt, 8m- 5pkt. Suma pkt wszystkich rzutów stanowi o wyniku zespołu.</p>	<p>Zabawa „Zorro”</p> <p>„Celowanie do toczącej piłki”</p> <p>Rzut do celu przez przeszkodę</p>
<b>Część końcowa- - 7'</b>	1. Trucht 2’, Ćwiczenia korekcyjne -3’ 2. Czynności porządkowe, zbiórka, omówienie zajęć, pożegnanie grupy.		
<b>UWAGI</b>			