

TEMAT ZAJĘĆ

Technika rzutów lekkoatletycznych
Nauka rzutu piłeczką palantową. Ćwiczenia oswajające.
Rzut z obrotu



CELE PODSTAWOWE		CELE POZOSTALE	
Kształtowanie koordynacji ruchowej Rozumie zasadę odprowadzenia sprzętu podczas rzutu		Właściwie posługuje się sprzętem do rzutów Zna zasady bezpieczeństwa podczas wykonywania rzutów	
MIEJSCE PRZYBORY, SPRZĘT		BOISKO , sala gimnastyczna Tyczki szt 4, piłki palantowe (tenisowe)- szt24, ławeczka gimnastyczna szt 2, płotek szt 2, bramka piłki ręcznej, taśma ostrzegawcza, dysk Kids Athletics 300gr., - szt 4, dysk z uchem szt 2, lub ringo , taśma malarska, miara, kreda, gwizdek,	
Tok zajęć		OPIS	
Czynności porządkowo-organizacyjne-3'		Zbiórka, przedstawienie celu i tematu zajęć	
Cz. wstępna Rozgrzewka-15'-18'		1.Trucht „LENIWY 2’, 2. Trucht,„ZWYKŁY” - 3’ 3. Ćwiczenia gibkościowe dynamiczne- 5’, 4. Zabawa „Ostatnia dwójka na czoło”- uczestnicy stają w dwóch rzędach. Na sygnał ostatnia dwójka biegnie na zewnątrz rzędów jak najszybciej na czoło. Zwycięzca otrzymuje 1 pkt dla zespołu. 5. Ćwiczenia uspakajające- 2’	
Część główna 40'-42'	<p>12' 1 . Zabawa „Obijanka ”- podział na dwa zespoły, zawodnicy ustawiają się na linii 5m oddalonej od ławeczki. Na sygnał rzucają piłką palantową o ławeczkę, silnie tak, aby piłka odbijając się jak najdalej przetoczyła się za linię; 5m, 10m. Za zatrzymanie się piłki przed linią 5m -1 pkt, za linią 5pkt-3 pkt, za linią 10m -5 pkt. Suma wszystkich zdobytych pkt decyduje o zwycięstwie zespołu.</p> <p>12' 2. Zabawa „Toczenie dysku”- w odległości od linii ‘toczenia” 10m ustawiony jest płotek. Zadaniem zawodnika jest prztoczenie dysku w ten sposób, aby trafił w światło płotka , za co otrzymuje 1 pkt. Odległość toczenia do płotka można zmieniać. Suma wszystkich zdobytych pkt decyduje o zwycięstwie zespołu.</p> <p>18' 3.”Rzut z obrotu”- bramka piłki ręcznej podzielona na 3 strefy. Zawodnik stoi lewym (dla praworęcznych), lub prawym (dla leworęcznych) bokiem, wyknuje zamach i wyrzuca dysk. Za trafienie- dla praworęcznych: w prawą strefę- 3pkt, w środkową – 2pkt, w dalszą-1 pkt. Leworęczni pkt odwrotnie. Każdy zawodnik ma dwie próby. Zabawę można powtórzyć na zasadzie rewanżu.</p>	<p style="text-align: center;">Obijanka Toczenie dysku</p> <p style="text-align: center;">Rzut z obrotu</p>	
Część końcowa- - 7'	1. Trucht 2’, Ćwiczenia korekcyjne -3’ 2. Czynności porządkowe, zbiórka, omówienie zajęć, pożegnanie grupy.		
UWAGI			