

TEMAT ZAJĘĆ

BIEG WYTRZYMAŁOŚCIOWY , BIEG 45" , RZUT OSZCZEPNICZY



CELE PODSTAWOWE		CELE POZOSTAŁE	
- kształtowanie wytrzymałości - nauka rzutów lekkoatletycznych: rzut OSZCZEPNICZY		- pokonuje dłuższy dystans w biegu - potrafi wykonać rzuty sprzętem różnym- oszczepniczo	
MIEJSCE PRZYBORY, SPRZĘT	TEREN, SALA GIMNASTYCZNA, , BOISKO SZKOLNE - tyczki slalomowe szt-8, stoper, kosze małe, piłeczki małe, kółka RINGO szyszki, kulki papieru, taśma, miara		
Tok zajęć	OPIS		
Czynności porządkowo-organizacyjne-3'	Zbiórka, przedstawienie celu i tematu zajęć		
Cz. wstępna Rozgrzewka-40-45"	1. Marszobieg w terenie 30-35'. 2. Ćwiczenie ogólnorozwojowe w truchcie i marszu (lokomocyjne)-5' 2. Zabawa ożywiająca-„Berek w parach”-3'		
Część główna I 40'-45'	1. BIEG 45" obwodzie koła 50 m, każdy 4 x po 3 obwoły (można przeprowadzić z rywalizacją na czas)-18' 2. Rzuty różnym sprzętem- piłkami do tenisa, woreczkami, samolotami wykonanymi z papieru, minioszczepami- 15' 3. „Dzwon”- zabawa . Ćwiczący ustawieni po 4 osoby w małych kołach, 5 stoi w środku nie odrywając nóg od podłoża jest przepychana przez współćwiczących -12'		
Część końcowa- -6'	1. Trucht 4 ' 2. Czynności porządkowe, zbiórka, omówienie zajęć, pożegnanie grupy		
UWAGI			