
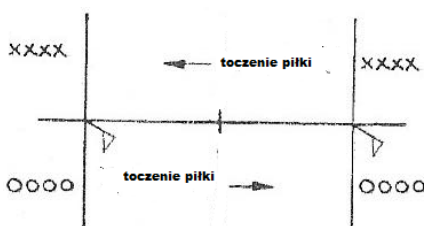


KONSPEKT ZAJĘĆ LEKKOATLETYKA DLA KAŻDEGO ! – 10 EDU klasa II- IV szkoła podstawowa

TEMAT ZAJĘĆ	
TOCZENIE PIŁKI LEKARSKIEJ 	
CELE PODSTAWOWE	CELE POZOSTAŁE
- kształtowanie koordynacji i siły - rozwój sprawności ogólnej	- potrafi wykonać toczenie piłki - zręcznie posługuje się przyborami - pracuje w zespole
MIEJSCE PRZYBORY, SPRZĘT	SALA GIMNASTYCZNA, , BOISKO SZKOLNE skakanka-szt 2,piłka lekarska 1kg- szt 2pachołki- szt 4, woreczki z grochem (ilość dzieci), gwizdek
Tok zajęć	OPIS
Czynności porządkowo-organizacyjne-3'	Zbiórka,przygotowanie dzieci do zajęć, przedstawienie celu i tematu zajęć
Rozgrzewka-15'-20'	<p>1. „ Marsz, bieg, podskoki” prowadzący podaje rytm gwizdkiem – dzieci poruszają się po obwodzie koła</p> <p>2. „Berek z uwalnianiem”- Berek goni uczestników zabawy. Kto zostanie dotknięty przez berka staje nieruchomo jak zamrożony, dopóki nie uwolnią go inni gracze. Uwolnienie następuje poprzez złapanie się za ręce dwóch graczy- stworzenie obręczy i przełożenie przez zamrożonego od głowy do ziemi. Gdy osoby odmrażają, nie mogą być złapane przez berka.</p> <p>3. „Olbrzym i karzełki” – marsz z ramionami wyprostowanymi i splecionymi nad głową (olbrzymi – marsz w pozycji wyprostowanej, karzełki – marsz w pozycji kucznej – powtórzyć 3 razy)</p>
Część główna- 25'-30'	<p>1. Grupę podzielić na 2 zespoły(jeżeli jeden z zespołów posiada liczbę uczestników mniejszą o 1 osobę- wyznaczamy zawodnika, który czynności w zabawie wykonuje dwukrotnie).</p> <p>2. „Piramida” – uczestnicy zespołów po kolei biegną do skakanki (koło) oddalonego o ok. 10m i pozostawiają woreczek Każda następna osoba odkłada swój woreczek– budując w ten sposób piramidę. Wygrywa zespół, który ustawi bezbłędnie piramidę pierwszy. Zabawę powtarzamy 3 krotnie Za zwycięstwo zespół otrzymuje 1 pkt</p> <p>3. „Toczenie piłki” – zespoły podzielone na dwie podgrupy, które ustawiamy naprzeciw siebie w odległości ok. 6 m. Na sygnał przetaczają piłkę do partnera z przeciwną, przekazują i przekazują piłkę. Zabawa trwa dopóki każdy z uczestników powróci na swoje miejsce. Wygrywa zespół, który pierwszy bezbłędnie wykona zadanie. Zabawę powtarzamy 2 krotnie. Za zwycięstwo zespół otrzymuje 1 pkt</p> <p>4. Suma pkt decyduje o zwycięstwie zespołu.</p>
	
Część końcowa- uspakajająca- 8'	<p>1. a) „Marsz po obwodzie koła”. Dzieci chodząc po obwodzie koła podnoszą ręce do góry, wykonując wdech, po czym opuszczają, wykonując wydech. Powtórzyć 4-5 krotnie</p> <p>b) dzieci wykonują leżenie tyłem (na plecach) , ramiona wzdłuż tułowia, nogi ugięte w stawach biodrowych i kolanowych. Wdech z uwypukleniem brzucha, wydech z wciągnięciem brzucha i uniesieniem bioder.</p> <p>2.Czynności porządkowe, zbiórka, omówienie zajęć, pożegnanie grupy.</p>
UWAGI	