
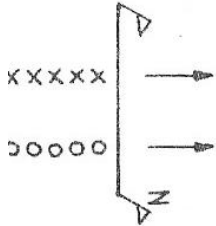



# KONSPEKT ZAJĘĆ LEKKOATLETYKA DLA KAŻDEGO ! – 11 EDU klasa II- IV szkoła podstawowa

<b>TEMAT ZAJĘĆ</b>	
<b>WYŚCIG Z PIŁECZKAMI</b> 	
<b>CELE PODSTAWOWE</b>	<b>CELE POZOSTAŁE</b>
- kształtowanie zwinności, koordynacji - rozwój sprawności ogólnej	- potrafi szybko przemieszczać się - zręcznie posługują się piłeczkami - pracuje w zespole
<b>MIEJSCE PRZYBORY, SPRZĘT</b>	<b>SALA GIMNASTYCZNA, BOISKO SZKOLNE</b> piłeczki miękkie – szt 50, szarfy -szt 20( na 20 uczniów),skakanki -szt 2, pachołki - szt 2
<b>Tok zajęć</b>	<b>OPIS</b>
<b>Czynności porządkowo-organizacyjne-3'</b>	Zbiórka,przygotowanie dzieci do zajęć, przedstawienie celu i tematu zajęć
<b>Rozgrzewka-20'-25'</b>	<p>1. „Ptaszki w gnieździe”. Dzieci siedzą w jednym, dużym kole. Na sygnał dźwiękowy wybiegają, krążą w różnych kierunkach, naśladują lot ptaków. Na inny sygnał zatrzymują się i naśladują zbieranie ziarenek (stukają palcem w przysiadzie). Na zapowiedź „Ptaki do gniazd” wracają i wykonują przysiad. Zabawę powtarzamy 3-5 razy</p> <p>2. „Kulawy lisek” – dzieci składają szarfę i wkładają ją pod kolano. Przemieszczają się na rękach i podskakują na jednej nodze. Na sygnał podnoszą szarfę do góry – zmiana nogi.</p> <p>3. Berek „pomóż mi”. Połowa ćwiczących trzymuje piłeczki, pozostali pomniejszeni o Berka będą „zagrożonymi”. Celem gry jest pomaganie „zagrożonym” przed złapaniem przez berka.Ten kto trzyma piłeczkę jest bezpieczny. Gdy ktoś jest zagrożony złapaniem przez berka, krzyczy do trzymającego piłeczkę: „pomóż mi”, prosząc o przekazanie piłeczki. Uczestnik , który został złapany kręci się 3 razy wokół własnej osi i krzyczy głośno„Zostałem złapany” i staje się berkiem.</p> <p>4. Leżenie tyłem, ramiona wzdłuż tułowia, nogi ugięte w stawach biodrowych i kolanowych. Wdech z uwypukleniem brzucha, wydech z wciągnięciem brzucha i uniesieniem bioder.</p>
<b>Część główna- 25'-30'</b>	<p>1. rupę podzielić na 2 zespoły( jeżeli jeden z zespołów posiada liczbę uczestników mniejszą o 1 osobę- wyznaczamy zawodnika, który czynności w zabawie wykonuje dwukrotnie- zabawa nr 3).</p> <p>2. „Pociągi”. Dzieci dostają 2 kolory szarf. Ustawiają 2 rzędy – pociągi, trzymając się za barki. Pociągi ruszają w podróż tam i z powrotem do pachołka oddalonego o 10m . Zespół, który prawidłowo wykona zadanie i pierwszy ustawi się w pozycji wyjściowej otrzymuje 1 pkt. Zabawę powtarzamy 2 krotnie.</p> <p>3. „Wyścig z piłeczkami” –uczestnicy zespołów po kolei biegną do skakanki ( koło) oddalonego o ok. 10m i pozostawiają piłeczkę- musi pozostać w kole.Wraca bez piłki, klepią partnera w ramię dając mu sygnał do biegu. Gdy wszyscy uczestnicy zabawy pozostawią swoje piłki w kole , po kolei wracają po nie. Wygrywa zespół, który ustawi się z piłeczkami w dłoniach uniesionymi do góry jako pierwszy. Zabawę powtarzamy 3 krotnie. Za zwycięstwo zespół otrzymuje 1 pkt</p> <p>4. Suma pkt decyduje o zwycięstwie zespołu.</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">   </div>
<b>Część końcowa-uspakajająca- 10'</b>	<p>1a) Dzieci stają w rozkroku w rozsypance, trzymają szarfę oburącz za końce, przekładają ją za plecy, mając jedną rękę nad ramieniem, a drugą pod ramieniem przesuwają szarfę w górę i w dół. Powtórzyć x 8-10 razy.</p> <p>b) Dzieci wykonują siad podparty, nogi ugięte; zwijanie chusty-szarfy palcami stóp tak, aby przez cały czas pięty przylegały do podłoża powtórzyć 2 razy po 20-30 sekund.</p> <p>2.Czynności porządkowe, zbiórka, omówienie zajęć, pożegnanie grupy.</p>
<b>UWAGI</b>	