
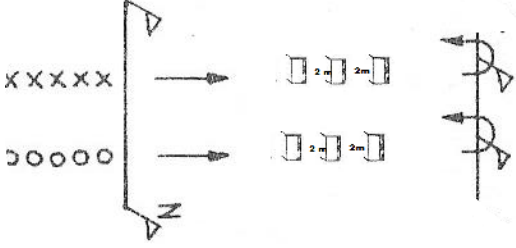


# KONSPEKT ZAJĘĆ LEKKOATLETYKA DLA KAŻDEGO ! – 12 EDU klasa II- IV szkoła podstawowa

<b>TEMAT ZAJĘĆ</b> <b>SZTAFETA ZWINNOŚCIOWA</b>	
	
<b>CELE PODSTAWOWE</b> - kształtowanie szybkości, zwinności, koordynacji - rozwój sprawności ogólnej	<b>CELE POZOSTAŁE</b> - potrafi szybko omijać przeszkody - umie przyjąć wyprostowaną postawę - potrafią reagować na sygnały świetlne
<b>MIEJSCE</b> <b>PRZYBORY,</b> <b>SPRZĘT</b>	<b>SALA GIMNASTYCZNA, BOISKO SZKOLNE</b> -płotki LDK- szt 6 , szarfy -szt 2, tyczki slalomowe- szt 4, kolorowe krążki( kartki)-2( zielona, czerwona), ringo- 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-22'-25'</b>	1. „Kot jest, kota nie ma” – Dzieci w rozсыpcie swobodnie biegają, maszerują- na zapowiedź „Kot jest” dzieci myszki obejmują kolana, głowa nisko opuszczona. Na zapowiedź „Kota nie ma ” myszki biegają swobodnie w różnych kierunkach, omijając się z ręcznie. Zabawę powtarzamy 5-6 krotnie 2. „Drabina”. Dzieci wykonują marsz na czworakach w przód, następnie na hasło- „dzieci wspinają się po drabinie” po jabłka, które rosną wysoko, wyprostowują się i sięgają po jabłka na zmianę prawą i lewą ręką. Zabawę powtarzamy 5-6 krotnie 3. „Sad” – dzieci chodzą po „sadzie” i zbierają jabłka – skłony w dół i wyprosty. Podczas wykonywania ćwiczenia dzieci śpiewają piosenkę „Już owoców pełen kosz „Już owoców pełen kosz, Mienią, mienią się barwami. Te owoce smaczne są. Zjedz je, zjedz je razem z nami!” 4. „Samochody” – dzieci (samochody) jeżdżą po sali w dowolnym tempie. Prowadzący pokazuje kolorowe krążki( kartki) – światła drogowe. Dzieci reagują – czerwony krążek – stoją, zielony – jadą
<b>Część główna- 30'-35'</b>	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). 2. Zespoły w siadzie skrzyżnym siedzą za linią startu. Na sygnał, pierwsi zawodnicy wstają i biegną do leżącej szarfy oddalonej o 10m. Przechodzą przez nią zaczynając od głowy, kładą szarfę i biegną z powrotem, klepią w ramię następnego uczestnika i siadają na koniec rzędu.. Zwycięża ten zespół, który najszybciej i prawidłowo wykona zadanie. Zabawę powtarzamy 2 krotnie. Za zwycięstwo zespół otrzymuje 1 pkt. 3. „Sztafeta zwinnościowa” .Zespoły stoją rzędem na linii startu. Na sygnał, zawodnik biegnie z ringiem, obiega 3 płotki dobiega do stojaka, wracając ponownie obiega 3 płotki omijając półmetek przybiega na start przekazując ringo następnej osobie. Wygrywa ten zespół, który wykona najszybciej i prawidłowo całą zabawę. Za zwycięstwo zespół otrzymuje 1 pkt 4. Suma pkt decyduje o zwycięstwie zespołu. <div style="text-align: center;">  </div>
<b>Część końcowa- uspakajająca- 10'</b>	1.a) „Świeczka” – ćwiczenia oddechowe – dzieci dmuchają na wystawiony palec – raz prawej, raz lewej ręki b) „Niedźwiedź zasypia” – dzieci w siadzie prostym ,ramiona wzniesione w górę – wdech, następnie przechodzą do siad skulnego, głowa zbliżona do kolan – wydech. 2.Czynności porządkowe, zbiórka, omówienie zajęć, pożegnanie grupy.
<b>UWAGI</b>	