



KONSPEKT ZAJĘĆ LEKKOATLETYKA DLA KAŻDEGO ! – 14 EDU klasa II- IV szkoła podstawowa

TEMAT ZAJĘĆ	
DRABINKA KOORDYNACYJNA 	
CELE PODSTAWOWE	CELE POZOSTAŁE
- kształtowanie szybkości, koordynacji - rozwój sprawności ogólnej	- pokonuje szybko przeszkody-współpracuje w zespole -potrafi biec ze skakanką przeskakując
MIEJSCE PRZYBORY, SPRZĘT	SALA GIMNASTYCZNA, , BOISKO SZKOLNE pachołki 40 cm szt-2, drabinka koordynacyjna szt 2(lub 2x9 szraf) , skakanki- szt 2, ringo-szt 2
Tok zajęć	OPIS
Czynności porządkowo-organizacyjne-3'	Zbiórka, przedstawienie celu i tematu zajęć
Rozgrzewka-15-20''	<ol style="list-style-type: none"> 1. „Piraci z Karaibów” Zamieniamy salę- boisko na statek. Na komendę „dziób”, dzieci biegną na początek boisko, „lewa” do lewej strony itd. Podczas zabawy coraz szybciej wypowiadamy komendy, można stosować „zmyłki” np. prowadzący porusza się w stronę dzioba, a wykrzykuje „burta”- należy reagować tylko na sygnały słowne 2. „Berek ameba” Na początku berek jest jeden. Kiedy uda mu się kogoś złapać, bierze go za rękę i razem łapią innych. Gra trwa dopóki ameba nie będzie składała się z 4 osób. Wtedy dzielimy ją na pary. Za każdym razem taka czteroosobowa ameba musi się dzielić na dwie. Zabawa trwa aż do ostatniego gracza. Osoba, która została najdłużej zostaje berkiem w kolejnej rundzie. 4. Siad skrzyżny, dłonie leżą po obu stronach ciała płasko na podłodze. Unoszenie ramion bokiem w górę – wddech. Opuszczenie ramion w dół – wydech.
Część główna- 25-30'	<ol style="list-style-type: none"> 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. „Zabawa ze skakanką”- Na sygnał startu, pierwsi zawodnicy zespołów skacząc przez skakankę omijają półmetek i wracają na linię startu. Skakankę przekazują następnemu zawodnikowi. Wygrywa zespół, który szybciej wykona zadanie. Punktuje się zespół, który pierwszy ustawi się właściwie przyznając 1 pkt za zwycięstwo. Zabawę powtarzamy 3 krotnie (można przedłużyć zabawę do 5 pkt zwycięskich). 3. „Wyścig drabinki”- Na sygnał startu, pierwsi zawodnicy zespołów biegną w kierunku drabinki- należy przebiec wszystkie oczka, obiec pachołek i z powrotem biegiem sprinterskim przekazać ringo następnemu członkowi zespołu. Wygrywa zespół, który szybciej wykona zadanie. Zabawę powtarzamy 4 krotnie. Punktuje się zwyciężką drużynę przyznając 1 pkt za zwycięstwo- pierwsza ustawi się właściwie. 
Część końcowa- uspakajająca- 8'	<ol style="list-style-type: none"> 1. „Król ciszy”. Dzieci są w siadzie skrzyżnym z dłońmi splecionymi nad głową. Jedno dziecko stoi w środku – jest „królem ciszy” i wybiera swojego następcę: tego, kto siedzi najładniej. 2. Czynności porządkowe, zbiórka, omówienie zajęć, pożegnanie grupy.
UWAGI	