
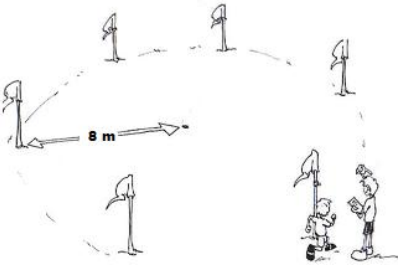


KONSPEKT ZAJĘĆ LEKKOATLETYKA DLA KAŻDEGO ! – 15 EDU klasa II szkoła podstawowa

TEMAT ZAJĘĆ	
BIEG WYTRZYMAŁOŚCIOWY 3 MINUTY	
	
CELE PODSTAWOWE	CELE POZOSTAŁE
- kształtowanie wytrzymałości	- kibicuje z duchem 'Fair Play' -pokonuje dłuższy dystans w biegu - umie odpoczywać po wysiłku
MIEJSCE PRZYBORY, SPRZĘT	SALA GIMNASTYCZNA, , BOISKO SZKOLNE -tyczki slalomowe szt-6, kosz-pachołki odwrócone lub koło HULA HOP- szt. 2, stoper szt 1, piłeczki miękkie 100 szt
Tok zajęć	OPIS
Czynności porządkowo-organizacyjne-3'	Zbiórka, przedstawienie celu i tematu zajęć
Rozgrzewka-12-15'	<p>1. Marsz po kole rzędem, z zachowaniem równych odstępów, na sygnał dzieci rozbiegają się po całej sali, na kolejny sygnał dzieci wracają do pozycji wyjściowej, czyli ustawiają koło. Powtórzyć 3-4 razy. 2. „Gniazda ptaków”; dzieci rozbiegają się po sali. Na sygnał wskazują pojedynczo do kół rozłożonych po sali. Kół jest zawsze o jedno mniej niż osób w grupie. 3. „Berek ze śladem” Dzieci w luźnej gromadce. Wyznaczamy berka. Jeżeli ktoś z uciekających zostanie dotknięty przez berka to przyciska dłońią ślad po dotknięciu i stając się berkiem w takiej postawie goni dopiero innych</p> <p>4. Siad rozkroczny , dłonie opieramy płasko, na podłodze, dzieci unoszą ramiona bokiem w górę – wdech. Opuszczenie ramion w dół – wydech.</p>
Część główna- 20'- 25'	<p>1. Grupę podzielić na 4 zespoły (zespoły maksymalnie 6 osobowe, jeżeli jeden zespół ma mniejszą liczbę o 1 osobę, ta osoba przenosi dwie piłeczki na raz).</p> <p>2. „Bieg wytrzymałościowy-3' ” - Wyznaczyć za pomocą 6 tyczek koło o promieniu 8m (obwód koła wynosi ok. 50 m). Każdy z zespołów biegnie osobno. Przy drugiej tyczce slalomowej w „Koszu”- koszem może być koło „HULA HOP” znajdując się piłeczki'. Przy każdym minięciu kosza uczestnik pobiera 1 piłeczkę (wyznaczeni członkowie zespołu dwie) i biegnie z nią do tyczki slalomowej nr 1, gdzie pozostawia piłeczkę w 2-m koszu. Prowadzący informuje o upływie czasu -1', 2', 2 i pół minuty. Po upływie 3 minut, zespół zatrzymuje się. Zwycięża zespół, który zgromadzi największą liczbę piłek w koszu nr 2. Pozostałe trzy zespoły, które oczekują na wykonanie zadania w siadzie skrzyżnym w środku koła, kibicują biegającemu zespołowi)</p> <div style="text-align: right;">  </div>
Część końcowa-uspakajająca- 8'	<p>1. „Mruczek” Dzieci siedzą skrzyżnie lub leżą przodem tworząc koło lub półkole, w którego środku siedzi „mrućka”. Mruczek przywołuje do siebie na migi kogoś z obwodu koła. Wezwany podnosi się jak najciszej z zajmowanego miejsca i stara się bezszelestnie dostać do mrućki. Ten, jak też wszyscy inni, pilnie śledzi ruchy wezwanego. Jeżeli wezwanemu uda się dostać do mrućki bez wywołania żadnego szmeru, wówczas ten ustępuje z zajmowanego miejsca składając przy tym piękny ukłon. W przeciwnym wypadku mrućka odsyła wezwanego na miejsce i wzywa kogo innego</p> <p>2. Czynności porządkowe, zbiórka, omówienie zajęć, pożegnanie grupy.</p>
UWAGI	