
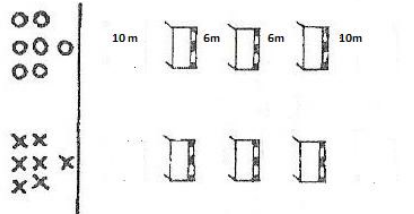


# KONSPEKT ZAJĘĆ LEKKOATLETYKA DLA KAŻDEGO ! – 16 EDU klasa II- IV szkoła podstawowa

TEMAT ZAJĘĆ	
<b>SZTAFETA PŁOTKARSKA</b> 	
<b>CELE PODSTAWOWE</b>	<b>CELE POZOSTAŁE</b>
- kształtowanie szybkości, siły	- pokonujesz szybko dystans z płotkami - potrafi czworakować przodem i tyłem - współpracuje w zespole
<b>MIEJSCE SPRZĘT, PRZYBORY</b>	<b>SALA GIMNASTYCZNA, BOISKO SZKOLNE</b> - pachołki 40 cm szt 2, ringa szt 2, płotki LDK - szt 6, stoper – szt 1, skakanki szt 15, kreda
<b>Tok zajęć</b>	<b>OPIS</b>
<b>Czynności porządkowo-organizacyjne-3'</b>	Zbiórka, przedstawienie celu i tematu zajęć
<b>Rozgrzewka-20-25'</b>	<p>1. „Jaskółki” Wyznaczamy kilka gniazd (duże koła narysowane kredą lub wyznaczone skakankami). W każdym gnieździe jednakowa liczba ptaków, np. 4 lub 5. Jaskółki wylatują z gniazd, krążą w dowolnym kierunku. Na hasło: "burza" wracają szybko do najbliższego gniazda. Liczba ptaków w gnieździe nie może się zmieniać, a więc jaskółka, która przyleciała za późno musi lecieć dalej i szukać sobie miejsca</p> <p>2. „Berek wyzwalały” Spośród uczestników drogą losowania wybieramy dwóch berków, którzy będą ze sobą współpracować. Na sygnał obaj starają się schwycić kogoś z uciekających. Schwytanego umieszcza się w określonym miejscu na sali (koło) którego nie wolno mu opuścić, zostaje bowiem "uwięziony". Jeżeli goniący umieszczą tam po schwytaniu przynajmniej jedną osobę, dzielą funkcje na pilnującego i berka, gdyż pozostali, wolni uczestnicy mogą przez dotknięcie wyzwolić "uwięzionych". Zabawa kończy się gdy wszyscy uczestnicy zostaną uwięzieni.</p> <p>3. „Kocie grzbiety”. Dzieci przyjmują pozycję kłęku podpartego z dłońmi zwróconymi do środka i naśladują bawiące się kotki. Najpierw wciągając brzuch, uwypuklają plecy robiąc „koci grzbiet”, następnie wpuklają plecy.. Powtarzamy 4-5 krotnie</p>
<b>Część główna- 30-35'</b>	<p>1. Grupę podzielić na 2 zespoły (jeżeli jeden zespół ma nieparzystą liczbę uczestników i mniejszą o 1 osobę- wyznaczony zawodnik biegnie dwa razy).</p> <p>2. „Wyścig płotkarski”- Na sygnał startu, pierwsi zawodnicy zespołów biegną w kierunku płotków (3- w odl. 6m ) należy przebiec wszystkie płotki , obiec pachołek i z powrotem znowu pokonać 3 płotki i przekazać ringo następnemu członkowi zespołu. Wygrywa zespół, który szybciej wykona zadanie. Zabawę powtarzamy 2 krotnie. Punktuje się zwyciężką drużynę przyznając 1 pkt za zwycięstwo- pierwsza ustawi się właściwie</p> <p>3. „Wyścigi z czworakowaniem”. Zespoły w siadzie skrzyżnym w rzędzie. Na sygnał startu, pierwsi zawodnicy zespołów biegną do płotka- przechodzą i czworakują przodem. Po ominięciu pachołka na półmetku przechodzą do czworakowania tyłem, po przejściu przez płotek wstają i szybko wracają do mety i klepią w bark następnego uczestnika zabawy. Te same czynności wykonują pozostali zawodnicy drużyn. Punktuje się zwyciężką drużynę przyznając 1 pkt.</p> <div style="text-align: right;">  </div>
<b>Część końcowa- uspakajająca- 8'</b>	<p>1. „Niedźwiedź zasypia” – Dzieci w rozsypce, marszerują na sygnał Niedźwiedź 1 - przyjmują pozycję: siad skulny, głowa zbliżona do kolan – wydech. Na sgnal Niedźwiedź 2- siad prosty, ramiona wzniesione w górę – wdech.</p> <p>2. Czynności porządkowe, zbiórka, omówienie zajęć, pożegnanie grupy.</p>
<b>UWAGI</b>	