


KONSPEKT ZAJĘĆ LEKKOATLETYKA DLA KAŻDEGO ! – 17 EDU klasa II- IV szkoła podstawowa

TEMAT ZAJĘĆ	
SZTAFETA SPRINTERSKA 	
CELE PODSTAWOWE	CELE POZOSTAŁE
- kształtowanie szybkości	- pokonujesz szybko dystans - współpracuje w zespole
MIEJSCE SPRZĘT, PRZYBORY	SALA GIMNASTYCZNA, , BOISKO SZKOLNE -pachołki 40 cm szt-2, ringa (pałeczka sztafetowa) szt-1, tyczki slalomowe-szt 2, stoper – szt 1, ew. szarfy 12-15
Tok zajęć	OPIS
Czynności porządkowo-organizacyjne-3'	Zbiórka, przedstawienie celu i tematu zajęć
Rozgrzewka-25-30'	<p>1. „Łapka na myszy”-połowa dzieci wiąże koło, trzymając ręce wzniesione tak, aby można było swobodnie wbiegać do koła i wybiegać z niego. Pozostałe dzieci są myszkami(dla sprawniejszej organizacji można oznaczyć je szarfami). Myszkami przebiegają pod wzniesionymi rękami do koła i z powrotem. Niespodziewanie prowadzący klaszcze w ręce i mówi " klap". Na ten sygnał łapka się zamyka, dzieci tworzące koło przysiadają opuszczając ręce w dół. Złapane za każdym razem myszki powiększają łapkę, gdy wszystkie myszki zostaną złapane, następuje zmiana ról. „</p> <p>2. Krowa” Prowadzący wyznacza jedną lub dwie osoby (przy większej grupie), które będą krowami. Pozostali uczestnicy łąpią krowę za wymiona (czyli nasze paluszki). Uczestnicy pytają: „krowo krowo jakie dajesz mleko...” krowa wymienia różne kolory, a gdy wymieni kolor biały uczestnicy szybko uciekają od krowy, aby ich nie zamurowała. Odmurować mogą Ci którzy nie zostali zamurowani, poprzez przejście pod nogami. Jeśli krowa nie daje rady z zamurowaniem wszystkich uczestników, prowadzący wyznacza chętnego pomocnika</p> <p>3. „Rowerek”. Dzieci dobieramy dwójkami-leżą na plecach naprzeciw siebie, ich stopy dotykają się; wykonują na przemian przepychanie się stopami – wspólny rowerek. Zabawę powtarzamy 3-4 krotnie podając różne tempa.</p>
Część główna- 20'-25'	<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. „Sztafeta sprinterska ”- Zespoły ustawione obok strefy zmian . Pierwsi zawodnicy zespołów wchodzić w strefę i na sygnał biegną do tyczki nr 1, obiegają ją, biegną do tyczki nr 2, obiegają i kierują się do strefy zmian(5m), gdzie przekazują kółko ringo (pałeczka sztafetowa) następnemu. Prowadzący mierzy czas zespołowi, zapisuje. Zabawę powtarzamy 4 krotnie. Zespoły biegną na przemian. Suma czasów wszystkich prób decyduje o zwycięstwie zespołu. UWAGA: Jeżeli zmiana nie następuje w strefie dodajemy 2 sek karne.</p>
Część końcowa- uspakajająca- 6'	<p>1. „Test ścienny” – uczniowie podchodzą do drabinki lub ściany i ustawiają się tyłem do niej. Nawzajem kontrolują przyjętą postawę.</p> <p>2. Czynności porządkowe, zbiórka, omówienie zajęć, pożegnanie grupy.</p>
UWAGI	

