


KONSPEKT ZAJĘĆ LEKKOATLETYKA DLA KAŻDEGO ! – 18 EDU klasa II- IV szkoła podstawowa

| TEMAT ZAJĘĆ | |
|---|---|
| RZUT PIŁKĄ LEKARSKĄ W TYŁ NAD GŁOWĄ  | |
| ZADANIA | CELE |
| - kształtowanie szybkości, siły i mocy | - pokonujesz szybko dystans - potrafi rzucać piłką lekarską w tył za siebie - współpracuje w zespole |
| MIEJSCE SPRZĘT, PRZYBORY | SALA GIMNASTYCZNA, , BOISKO SZKOLNE - pachołki 40 cm szt-4, piłka lekarska 1 kg- szt 2, miara 20 m |
| Tok zajęć | OPIS |
| Czynności porządkowo-organizacyjne-3' | Zbiórka, przedstawienie celu i tematu zajęć |
| Rozgrzewka-20'--25' | <p>1. „Polowanie”- dzieci poruszają się rzędem za prowadzącym, naśladując ćwiczenia, które pokazuje prowadzący. Na sygnał prowadzącego, dzieci rozbiegają się, tak aby ustawić się w szeregu na wyznaczonej wcześniej linii. Zabawę powtarzamy 4-5 razy.</p> <p>2. Dzieci maszerują po liniach boiska- przodem, bokiem, tyłem, na sygnał przysiad, poczym wstają i naśladują lot ptaków wymachując obszernie ramionami, na kolejny wykonują przysiad podparty i podskokiem unoszą nogi wykonując wyrzut w tył, na kolejny wykonują leżenie na plecach i unoszą na przemian nogę i przeciwną rękę. ,</p> |
| Część główna- 30'-35' | <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. „Zabawa na czworakach”- Na sygnał startu pierwsi zawodnicy z zespołu przechodzą z pozycji siedzącej do podporu tyłem i w tej pozycji poruszają się w kierunku półmetka, gdzie po przekroczeniu pachołka przechodzą do podporu przodem i w tej pozycji powracają na linię startu. Zwycięża ten zespół, który zakończy wyścig pierwszy, za co otrzymuje 1 pkt. Wyścigi powtarzamy 3 razy.</p> <p>3. „ Rzut w tył nad głową”- każdy zawodnik zespołu wykonuje rzut w tył nad głową-(zawodnik staje w postawie zasadniczej, trzymając piłkę lek. 1kg oburącz na dole, lekko przysiada, i poprzez wyprost nóg i ramion zamachem wyrzuca piłkę za siebie. Po wyrzucie piłki zawodnik może zrobić krok w tył. Odległość mierzymy z dokładnością do 20 cm i sumujemy wynik zespołu. Za zwycięstwo przyznajemy 1 pkt. Zabawę powtarzamy dwukrotnie.</p> |
| Część końcowa- uspakajająca- 6' | <p>1. „Koci grzbiet” – w dwójkach (parach)- jeden uz dwójki w klęku podpartym, drugie przechodzi pod brzuchem tam i z powrotem- powtórzyć 2 razy. 2. Czynności porządkowe, zbiórka, omówienie zajęć, pożegnanie grupy.</p> |
| UWAGI | |

