

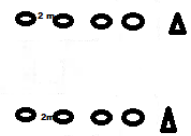


KONSPEKT ZAJĘĆ LEKKOATLETYKA DLA KAŻDEGO ! – 19 EDU klasa II- IV szkoła podstawowa

TEMAT ZAJĘĆ	
SZTAFETA SKOCZNOŚCIOWA  Lekkoatletyka dla każdego!	
ZADANIA	CELE
- kształtowanie skoczności i zwinności	- pokonujesz szybko dystans przeskakując ze skakanką - potrafi odbić się z 1-ej nogi na 2-gą. - współpracuje w zespole
MIEJSCE SPRZĘT, PRZYBORY	SALA GIMNASTYCZNA, BOISKO SZKOLNE -pachołki 40 cm szt-2, ringo szt 2, tyczka slalomowa szt 6-8, lub szarfy- szt8, skakanka szt 2
Tok zajęć	OPIS
Czynności porządkowo-organizacyjne-3'	Zbiórka, przedstawienie celu i tematu zajęć
Rozgrzewka-25'--30'	<ol style="list-style-type: none"> 1. „Słońce świeci – deszcz pada”. Na zapowiedź „słońce świeci” dzieci spacerują na palcach lub biegają w różnych kierunkach. Na zapowiedź „deszcz pada” – biegną pod ścianę i przyjmują skorygowaną postawę 2. „Kosa” – Dobieramy uczestników w 3-y osobowe zespole (ew. 4-osobowe). Jeden z ćwiczących w przysiadzie trzyma laskę gimnastyczną kręcąc nią dookoła. Dwóch pozostałych uczniów wykonuje podskoki na jednej nodze, przeskakując ponad laską. 3. „Kołyska stóp”- Dzieci w rozsypane stoją w lekkim rozkroku i przenoszą ciężar z palców na pięty – „kołyska” stóp.
Część główna- 30'-35'	<ol style="list-style-type: none"> 1. Grupę podzielić na 2 zespoły(jeżeli jeden zespół ma nieparzystą liczbę uczestników i mniejszą o 1 osobę- wyznaczony zawodnik biegnie dwa razy). 2. „Wyścigi ze skakanką”-na sygnał startu, pierwsi zawodnicy drużyn skacząc przez skakankę omijają półmetek i wracają na linię startu. Skakankę przekazują następnemu zawodnikowi. Wygrywa zespół, który szybciej wykona zadanie, za co otrzymuje 1 pkt. Wyścigi powtarzamy 2 razy. 3. „ Wyścig skocznościowy”- na sygnał pierwszy z uczestników biegnie do 4 pól(koła- np. szarfa) oddalonych od siebie o 2m, wskakuje z nogi na nogę do środka tych pól następnie biegnie do półmetka i wraca biegiem przekazując ringo następnemu uczestnikowi zabawy Zwycięża ten zespół, który zakończy wyścig pierwszy, za co otrzymuje 1 pkt. Wyścigi powtarzamy 3 razy. <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">   </div>
Część końcowa- uspakająca- 10'	<ol style="list-style-type: none"> 1. „Jak w wojsku”- dzieci ustawieni na obwodzie koła, na hasło <i>Baczność</i>- dzieci przyjmują pozycję wyprostowaną jak w wojsku, wciągają brzuch, ściągają łopatki, prosto trzymają głowę, na słowo <i>Spcznij</i> rozluźniają postawę. 2. Czynności porządkowe, zbiórka, omówienie zajęć, pożegnanie grupy.
UWAGI	