
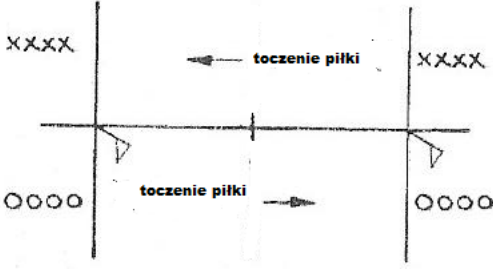


KONSPEKT ZAJĘĆ LEKKOATLETYKA DLA KAŻDEGO ! – 3 EDU klasa II- IV szkoła podstawowa

TEMAT ZAJĘĆ	
WAHADŁOWA SZTAFETA SPRINTERSKO-PŁOTKARSKA (mini) 	
CELE PODSTAWOWE	CELE POZOSTAŁE
- kształtowanie zwinności, szybkości - rozwój sprawności ogólnej	- pokonuje płotki IDK - potrafi omijać przeszkody - współpracuje w zespole
MIEJSCE PRZYBORY, SPRZĘT	SALA GIMNASTYCZNA, BOISKO SZKOLNE tyczki slalomowe z podstawami- szt 4, płotki- szt 6, ringo szt-2
Tok zajęć	OPIS
Czynności porządkowo-organizacyjne-3'	Zbiórka, przygotowanie dzieci do zajęć, przedstawienie celu i tematu zajęć
Rozgrzewka-15'-20'	<p>1. „Czaty”. Dzieci ustawiają się w jednym szeregu na końcu sali, w drugim końcu stoi „czatujący”. Dzieci starają się jak najszybciej dotrzeć do stojącego tyłem „czatującego”. Gdy ten odwróci głowę, dzieci zatrzymują się w bezruchu. Jeśli ktoś wykonuje jakiś ruch, wraca na miejsce startu. Wygrywa ten, który pierwszy dotrze do „czatującego” . 2. „Murarz i cegły” jedna osoba to murarz który stoi na środku sali i próbuje zbudować mur. Uczestnicy zabawy stoją po jednej stronie i na znak prowadzącego przebiegają z jednej strony sali na drugą. Osoby które murarz złapie ustawia w siadzie skrzyżnym raz z prawej, a raz z lewej strony sali, budując mur. Dalsi uczestnicy zabawy przebiegając mają coraz węższe przejście. Osoba która najdłużej nie da się złapać zostaje murarzem. 3. Dzieci w rozsypance, a) bieg w miejscu na zmianę uderzanie piętami o pośladki oraz wysokie unoszenie kolan b) przysiad podparty dzieci wykonują podskoki obunóż do przodu i do tyłu c) marsz z przeniesieniem ramion przodem w górę wdech- wydech, i bokiem w dół.</p>
Część główna- 20-25'	<p>1. Grupę podzielić na 2 zespoły(jeżeli jeden z zespołów posiada liczbę uczestników mniejszą o 1 osobę- wyznaczamy zawodnika, który czynności w zabawie wykonuje dwukrotnie).</p> <p>2. Zespoły dzielimy na dwie podgrupy, które ustawiają się naprzeciw siebie. Pierwszy uczestnik każdego zespołu rozpoczyna bieg na sygnał prowadzącego trzymając ringo w lewej ręce. Biegnie przez płotki, przekazuje ringo pierwszemu uczestnikowi drugiej podgrupy swojego zespołu, który wykonuje bieg sprinterski. Zabawa kończy się, gdy wszyscy uczestnicy wrócą na swoje miejsca i zachowają początkowe ustawienie grup swojego zespołu..</p> <p>3. Punktuje się zwyciężką drużynę przyznając 1 pkt za zwycięstwo- pierwsza ustawi się właściwie. Zabawa trwa tak długo, aż jedna z drużyn osiągnie 3 pkt (można przedłużyć zabawę do 5 pkt zwycięskich).</p>
	<p>2 Tory do sztafety</p> 
Część końcowa- uspakajająca- 8'	<p>1. „SAMOLOTY”- uczestnicy leżą na brzuchu z dłońmi pod czołem. Na hasło: <i>Samoloty kołują</i> unoszą barki i klatkę piersiową, a ręce układają w małe skrzydełka, na hasło: <i>Samoloty startują</i> dzieci wyprostowują ramiona i kołują się w lewo i prawo, na hasło: <i>Samoloty lądują</i> dzieci przyjmują postawę wyjściową. Cykl zabawy powtarzamy 5-8 razy. Prowadzący wskazuje dzieci, prawidłowo wykonują poszczególne czynności „SAMOLOTU”</p> <p>2. Czynności porządkowe, zbiórka, omówienie zajęć, pożegnanie grupy.</p>
UWAGI	