
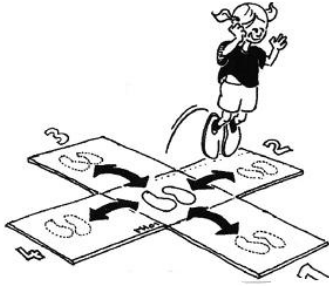


# KONSPEKT ZAJĘĆ LEKKOATLETYKA DLA KAŻDEGO ! – 4 EDU klasa II- IV szkoła podstawowa

<b>TEMAT ZAJĘĆ</b> <b>SKOKI PRZEZ SKAKANKĘ, SKOKI „KRZYŻAKOWE”</b>	
	
<b>CELE PODSTAWOWE</b>	<b>CELE POZOSTAŁE</b>
- kształtowanie skoczności i siły - rozwój sprawności ogólnej	- potrafi wykonać skoki obunóż z użyciem skakanek - potrafi wykonać skoki obunóż w przód i w tył oraz w bok -wprowadzenie do sportowej rywalizacji
<b>MIEJSCE PRZYBORY, SPRZĘT</b>	<b>SALA GIMNASTYCZNA, , BOISKO SZKOLNE</b> skakanek- szt 6-8 ( w zależności od ilości uczniów w grupie), krzyżak ( szarfy -szt 10)- szt 2, tyczki slalomowe -2
<b>Tok zajęć</b>	<b>OPIS</b>
<b>Czynności porządkowo-organizacyjne-3’</b>	Zbiórka,przygotowanie dzieci do zajęć, przedstawienie celu i tematu zajęć
<b>Rozgrzewka-15’-18’</b>	1.„Posąg” - przebieg zabawy: na sygnał prowadzącego dzieci rozbiegają się po całej sali na drugi określony sygnał zatrzymują się w określonej pozycji i nie mogą się poruszyć. Prowadzący może prowokować różne zachowania np. rozmieszać, przedrzeźniać . Za złamanie zasady kara w postaci 3-5 pajacyków, przysiadów.2. „ <b>Berek z uwalnianiem</b> ” berek goni uczestników zabawy. Kto zostanie dotknięty przez berka staje nieruchomo jak zamrożony, dopóki nie uwolnią go inni gracze. Uwolnienie następuje poprzez złapanie się za ręce dwóch graczy- stworzenie obręczy i przełożenie przez zamrożonego od głowy do ziemi. Gdy osoby odmrażają, nie mogą być złapane przez berka. 3. „Rydwany”- po trzy-cztery osoby do jednej skakanek, „ dwa lub trzy konie” -trzymają skakanek za 1 z końców, jeździec za drugi. Dzieci wymyślają wspólny rytm krokowy, następnie demonstrują przed klasą.
<b>Część główna- 20-25’</b>	<div style="display: flex;"> <div style="flex: 1;"> <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. Pierwszy uczestnik zespołu na sygnał wykonuje podskok na 1 nodze ( dowolnej) przez skakanek, następnie biegnie do krzyżaka, gdzie wykonuje skoki obunóż zaczynając od środka, w przód, w tył, w prawo w lewo, Za każdym skokiem musi wrócić do środka. Gdy wykona pełen cykl skoków wraca i powtarza podskoki na 1 nodze przez skakanek, i klepie w ramię następnego uczestnika zabawy. Zabawa kończy się, gdy wszyscy uczestnicy wrócą na swoje miejsca i zachowają początkowe ustawienie swojego zespołu.</p> <p>3. Punktuje się zwycięzką 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> </div> <div style="flex: 1; text-align: center;">  </div> </div>
<b>Część końcowa-uspakajająca- 8’</b>	<p>1. a) „Lawina” dzieci w rozsypane maszerują dwójkami po sali, na sygnał <i>Lawina</i> każde zatrzymuje się, stając do partnera plecami i przyjmuje prawidłową postawę- nogi złączone, ręce ułożone w skrzydełka, na sygnał <i>W Drogę</i> dzieci ponownie swobodnie poruszają się po sali. Zabawę powtarzamy kilkakrotnie. b) „kołyska” stóp-dzieci stoją w lekkim rozkroku i przenoszą ciężar z palców na pięty – „kołyska” stóp.</p> <p>2.Czynności porządkowe, zbiórka, omówienie zajęć, pożegnanie grupy.</p>
<b>UWAGI</b>	