


KONSPEKT ZAJĘĆ LEKKOATLETYKA DLA KAŻDEGO ! – 5 EDU klasa II- IV szkoła podstawowa

TEMAT ZAJĘĆ	
SKOKI DODAWANE , SKOKI „KRZYŻAKOWE” 	
CELE PODSTAWOWE	CELE POZOSTAŁE
- kształtowanie skoczności - rozwój sprawności ogólnej	- potrafi wykonać skoki obunóż z miejsca - potrafi wykonać skoki obunóż w przód i w tył oraz w bok - wprowadzenie do sportowej rywalizacji
MIEJSCE PRZYBORY, SPRZĘT	SALA GIMNASTYCZNA , BOISKO SZKOLNE Krzyżak(lub szarfy-szt 5)- szt 1 , pachołki niskie -2, szarfy – ilość uczestników grupy(klasy), kreda
Tok zajęć	OPIS
Czynności porządkowo-organizacyjne-3'	Zbiórka, przygotowanie dzieci do zajęć, przedstawienie celu i tematu zajęć
Rozgrzewka-15'-20'	<p>1. „Pająk i muchy”- Dzieci biegają w luźnej gromadce naśladowując bzykaniem i brzęczeniem latające muchy. Na sygnał słowny-<i>pająk</i>- zastygają w bezruchu, jedno zaś z nich lub prowadzący -pająk wychodzi na łowy i mijając <i>nieżywe muchy</i>, śledzi czy ktoś z nich nie porusza się. Jeżeli muchy poruszają się pająk zabiera je do swojej sieci (miejsce z boku pola zabawowego). Po złowieniu muchy i odprowadzeniu jej do sieci pająk zatrzymuje się tam chwilę, a w tym czasie muchy znowu swobodnie fruują.</p> <p>2. „Chory berek” Osoba łapiąca cierpi na jakąś chorobę, np. ból głowy i trzyma się za chore miejsce. Gdy złapie kogoś ten też musi trzymać się za to chore miejsce i pomagać w łapaniu kolejnych osób. Kto zostanie zdrowy do końca- wygrywa.</p> <p>3. „Drabinka”-podział grupy na dwa zespoły, szarfy każdego uczestnika zespołu ułożone co 40 cm, prowadzący wyklaskuje rytm 1 raz lub , 2 razy. Skoki uczestnicy wykonują przez leżące równolegle szarfy. Na 1 ćwiczący wykonują skok na 1- na dowolnej nodze, na 2 obunóż.</p>
Część główna- 22'-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). (podział dokonany przy „Drabinkach”)</p> <p>2. „ Skoki z miejsca dodawane” – pierwsza osoba z rzędu skacze obunóż z miejsca. Po skoku pierwszego zaznacza się miejsce lądowania (z tyłu pięt). W tym miejscu ustawia następny z zespołu palce swych stóp i wykonuje skok itd. Wygrywa zespół, w którym suma skoków utworzy większą odległość. Zabawę powtarzamy trzykrotnie i zapisujemy 1 pkt (duży) za zwycięstwo w każdej próbie</p> <p>3. „SKOKI „KRZYŻAKOWE” - każdy członek zespołu wykonuje skoki obunóż zaczynając od środka, w przód, w tył, w prawo w lewo, Za każdym skokiem musi wrócić do środka-(1 cykl). Każdy z uczestników ma wykonać 2 cykle prawidłowo- za każdy prawidłowy cykl uczestnik otrzymuje 1 mały pkt(maksymalnie. 2). Zespołowi sumuje się małe pkt i zwycięski zespół otrzymuje 1 pkt(duży) za zwycięstwo. Zabawę powtarzamy dwukrotnie.</p> <p>3. Suma pkt dużych decyduje o zwycięstwie zespołu.</p>
Część końcowa- uspakajająca- 8'	<p>1. a) „Leżenie tyłem”. Nogi ugięte w kolanach i złączone. ramiona ułożone w małe skrzydełka, na sygnał maksymalne wyciągnięcie się przez sięganie ramionami jak najdalej za głowę, a stopami w przeciwną stronę, na drugi powrót do pozycji wyjściowej</p> <p>b) „ Minutka” – na sygnał nauczyciela dzieci zaczynają po cichu odliczać czas. Wygrywa dziecko, które najdokładniej określi upływ czasu.</p> <p>2. Czynności porządkowe, zbiórka, omówienie zajęć, pożegnanie grupy.</p>
UWAGI	

