


# KONSPEKT ZAJĘĆ LEKKOATLETYKA DLA KAŻDEGO ! – 6 EDU klasa II- IV szkoła podstawowa

| <b>TEMAT ZAJĘĆ</b>  |  |
|---|--|
| <b>SKRZYŻNE SKOKI, SKOKI „KRZYŻAKOWE II”</b><br> |  |
| <b>CELE PODSTAWOWE</b>  | <b>CELE POZOSTAŁE</b>  |
| - kształtowanie skoczności i siły<br>- rozwój sprawności ogólnej  | - potrafi wykonać skoki jednonóż skrzyżne<br>- potrafi wykonać skoki obunóż w przód i w tył oraz w bok<br>- wprowadzenie do sportowej rywalizacji  |
| <b>MIEJSCE PRZYBORY, SPRZĘT</b>   | <b>SALA GIMNASTYCZNA, BOISKO SZKOLNE</b><br>Krzyżak (lub szarfy szt 5)- szt 1, , pachołki niskie -2, szarfy – ilość uczestników grupy( klasy), stoper – szt 1,   |
| <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-18’-20’</b>   | <p><b>1.</b> „Zagubiony kotek”- wszyscy siedzą w kole w siadzie skrzyżnym mając opuszczone główki. Jedno z dzieci miauczy cichutko, podczas gdy drugie wsłuchuje się w głos „zagubionego kotka” i stara się go znaleźć. Pozostałe dzieci zachowują się cichutko. Odnaleziony kotek idzie na miejsce szukającego, ten zaś siada wśród innych w kole. Jeśli kotek nie zostanie znaleziony, można wyznaczyć innego. Szukający za każdym razem wychodzi poza obręb siedzących, aby można było wybrać zagubionego kotka. <b>2.</b> „Berek- drzewko”. Połowa dzieci są drzewami, pozostałe dzieci- pomniejszone o Berka stoją przy wskazanych drzewkach. Berek woła „Drzewko zmień się!”, i na okrzyk berka dzieci muszą zostawić drzewo, przy którym stoją i pobiec do innego uważając, aby nie zostać schwytanym. Przy każdym drzewku może stać tylko jeden uczestnik. Złapana osoba jest berkiem w kolejnej rundzie. <b>3.</b> „Bocian na łące”. Dzieci w rozsypanie maszerują z wysoko uniesionymi kolanami. Na sygnał zatrzymują się: stanie jednonóż, ramion w skurczu pionowym, tułów prosty, łopatki ściągnięte.</p>                             |
| <b>Część główna- 22’-25’</b>  | <p><b>1.</b> 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><b>2.</b> „Skrzyżne skoki” – każdy uczestnik zespołu skacze wzdłuż równoległych szarf- szerokość tunelu 30 cm( pole można kredą), lewą nogą po prawej stronie, prawa na lewą stronę ( skrzyżnie). Zawodnik powinien wykonać 10 skoków- po czym wraca na miejsce. Prowadzący liczy ilość prawidłowych skoków ( od 1-10) i przyznaje taką liczbę pkt zespołowi. Suma pkt decyduje o zwycięstwie zespołu, za które zespół otrzymuje 1 duży pkt. Zabawę powtarzamy 3 krotnie.</p> <p><b>3.</b> „SKOKI „KRZYŻAKOWE II” - każdy członek zespołu wykonuje skoki obunóż w ciągu 15 sek zaczynając od środka, w przód, w tył, w prawo w lewo, Za każdym skokiem musi wrócić do środka- ( 1 cykl). Liczy się liczbę pełnych cykli-1 mały pkt za 1 cykl. Zespołowi sumuje się małe pkt. a zwycięski zespół otrzymuje 1 pkt( duży) za zwycięstwo w zabawie. Zabawę powtarzamy dwukrotnie.</p> <p><b>3.</b> Suma pkt dużych decyduje o zwycięstwie zespołu.</p> |
| <b>Część końcowa- uspakajająca- 10’</b>   | <p><b>1.</b> a) „Świeca”- dzieci w rozsypanie w marszu, na hasło <i>Świeca</i> wykonują wdech nosem i stają na 1 nodze, drugą uginają, jednocześnie unoszą w górę rękę przeciwną do nogi ugiętej, gdy utrzymają równowagę, drugą ręką chwytają się nogi ugiętej starając się pozostać w bezruchu, wypuszczają powietrze ustami i liczą np. dp 10. Powtarzamy ćwiczenie kilkakrotnie zmieniając ręce i nogi.</p> <p>b) „Nie” – dzieci siadają, na obwodzie koła zamykając oczy, tyłem do środka, prowadzący podchodzi i dotyka wybranego uczestnika. Wybrany zmienionym głosem mówi <i>NIE</i>, pozostali odgadują kto się odezwał.</p> <p><b>2.</b> Czynności porządkowe, zbiórka, omówienie zajęć, pożegnanie grupy.</p>  |
| <b>UWAGI</b>  |  |

