
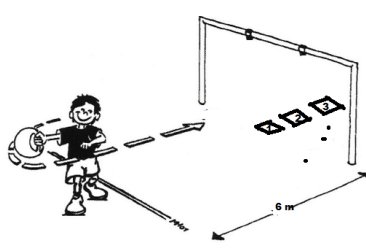


KONSPEKT ZAJĘĆ LEKKOATLETYKA DLA KAŻDEGO ! – 7 EDU klasa II- IV szkoła podstawowa

TEMAT ZAJĘĆ	
RZUT Y Z RÓŻNYCH POZYCJI WYJŚCIOWYCH 	
CELE PODSTAWOWE	CELE POZOSTAŁE
- kształtowanie mocy i siły - rozwój sprawności ogólnej	- potrafi wykonać rzut zamachowy jednorącz z siadu, klęku , z rozbiegu - wykonuje rzut do celu - kształtuje równowagę w różnych pozycjach -wykonuje ćwiczenia zgodnie z zaleceniami prowadzącego
MIEJSCE PRZYBORY, SPRZĘT	SALA GIMNASTYCZNA , BOISKO SZKOLNE Granat"Vortex" - szt 2, materace szt -6, szarfy szt 2, skakanka-szt 2,woreczki z grochem- w ilości dzieci, kreda
Tok zajęć	OPIS
Czynności porządkowo-organizacyjne-3'	Zbiórka,przygotowanie dzieci do zajęć, przedstawienie celu i tematu zajęć
Rozgrzewka-15'-20'	<p>1"Figurka"- Dzieci biegają i maszerują w dowolnych kierunkach; na zapowiedź "figurka" zatrzymują się i przyjmują dowolną pozycję. Nauczyciel wymienia imiona tych dzieci, które zrobiły to najlepiej (są ładnymi figurkami) 2."Berek z pozycją ochronną"- Berek stara się dotknąć któregoś z uciekających, którzy rozbiegli się po całym polu. Gdy mu się to uda wówczas dotknięty zostaje berkiem i stara się schwytać następnego. Uczestnicy mogą się jednak chronić przed zberkowaniem przez przyjęcie pozycji ochronnej. (np.Berek żuraw - pozycją ochronną jest stanie równoważne na jednej nodze, druga nogę ugiętą w kolanie podnoszą w przód, przy czym od zewnątrz tej nogi podkładają ramię i chwytają się za nos, berek z ukłonem - pozycja ochronna jest pozycja średnia lub niska, berek padnij - pozycja ochronną jest podpór leżąc przodem)3. „Przejdź przez tunel”. Dzieci przyjmują pozycję klęku przodem twarzą do drabinki. Ramiona oparte o szczebel na wysokości bioder. Ostatnie dziecko z szeregu ma za zadanie przeczołgać się pod „tunelem” i zająć miejsce na końcu grupy w takiej pozycji, jak pozostałe osoby.</p>
Część główna- 25'-30'	<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. „Rzuty kręgle”- każdy uczestnik zespołu rzuca woreczkiem do granatu Vortex” - kręgiel, z pozycji zasadniczej (stojąc w lekkim wyroku), który umieszczony jest w szarfi(koło) w odl. 6 m. Za każde trafienie w granat drużyna otrzymuje 1 pkt-mały. Jeżeli granat opuści szarfę, należy przywrócić mu wcześniejszą pozycję. Wygrywa zespół który uzyska największą ilość małych pkt. Za zwycięstwo w zabawie zespół otrzymuje 1 pkt duży. Zabawę powtarzamy 2 krotnie.</p> <p>3. „Rzuty do celu przez przeszkodę ” - każdy członek zespołu wykonuje rzut z kolejnych pozycji a)z klęku, b) siadu c) rozbiegu 5 m. W odległości 6 m- ustawiamy dwóch uczestników przeciwnego zespołu, którzy trzymają rozciągniętą skakankę (1,5 m), jak najwyżej. Granat musi pokonać przeszkodę nad skakanką. Jeżeli nie, to uczestnik otrzymuje 0 pkt. Za tą przeszkodą układamy 3 materace w odl. 1-y materac, 3m, 2-gi 5m, 3-ci 7m. Pkt małe przyznajemy za trafienie w 1-mat. 1 pkt, 2-gi mat. 2 pkt, 3-mat. 3 pkt. Punktujemy za każdą pozycję osobno, przyznając za zwycięstwo w małych pkt 1 pkt duży.</p> <p>3. Suma pkt dużych decyduje o zwycięstwie zespołu.</p> <p>UWAGA: dwóch uczestników zespołów, którzy tworzą przeszkodę zostają wymienieni przez dwóch innych członków zespołu, którzy wykonali swoje rzuty.</p> </div> <div style="flex: 1; text-align: center;">  </div> </div>
Część końcowa- uspakajająca- 10'	<p>1. a)„Pastowanie podłogi”. Ćwiczący leżą tyłem na podłodze. Nogi ugięte, stopy oparte o woreczek. Dłonie płasko pod plecami oparte o podłogę. Na sygnał dzieci „pastują podłogę” przesuując woreczek w różnych kierunkach.</p> <p>2.Czynności porządkowe, zbiórka, omówienie zajęć, pożegnanie grupy.</p>
UWAGI	