


# KONSPEKT ZAJĘĆ LEKKOATLETYKA DLA KAŻDEGO ! – 8 EDU klasa II- IV szkoła podstawowa

<b>TEMAT ZAJĘĆ</b>	
<b>RZUT OSZCZEPEM DZIECIĘCYM</b>	
	
<b>CELE PODSTAWOWE</b>	<b>CELE POZOSTAŁE</b>
- kształtowanie koordynacji i zwinności - rozwój sprawności ogólnej	- potrafi wykonać rzut z rozbiegu - wykonuje rzut do celu - przestrzega ustalonych zasad i reguł zabaw i gier
<b>MIEJSCE PRZYBORY, SPRZĘT</b>	<b>SALA GIMNASTYCZNA, , BOISKO SZKOLNE</b> Oszczep miękki „Junior” - szt 2, , materace szt -2, szarfy, skakanka-szt 2,woreczki z grochem , pachołki- szt 4
<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-15’20’</b>	1.“Zagubiony kotek” Siedzące w kole dzieci opuszczają główki, jedno z nich miauczy cichutko, podczas gdy drugie wsłuchując się w głos zagubionego kotka stara się je 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 mógł wybrać zagubionego kotka. <b>2.</b> ”Tworzenie kół i szeregów” Na omówiony sygnał (gwizdek, zawołanie, klaśnięcie, itp.) dzieci biegnące dotąd swobodnie po boisku, ustawiają się w szeregach, kołach, dwuszeregach, rzędach itp., dobierając się według kolorów szarf. Zespoły ustawiają się w ustalonych miejscach boiska, np. przy pachołkach . Wygrywa zespół, który prędzej się ustawi. <b>3.</b> Podział na dwa zespoły: „Wyścig kretów” – ostatnie dziecko z rzędu na sygnał przechodzi na czworakach między nogami współwiczających i ustawia się w rozkroku na przedzie swojego rzędu, wołając głośno „gotów” i tym samym sygnalizując następną osobę z końca rzędu. Wygrywa zespół, który jest szybszy.
<b>Część główna- 25’-30’</b>	<p><b>1.</b> Grupę (klasę) podzielić na 2 zespoły ( jeżeli zespół posiada nieparzystą liczbę uczestników to wyznaczamy uczestnika, który wykonuje ćwiczenie 2 razy).</p> <p><b>2.</b> „Szybko i celnie”- Ćwiczący ustawiają się w dwóch rzędach, w odległości 5 m przed linią wyrzutu. Na sygnał pierwsi z rzędów podbiegają do wyznaczonej linii( skakanki) i starają się wrzucić jak najszybciej trzy woreczki na materac. Za każdy woreczek, który znalazł się na materacu zespół otrzymuje mały pkt.. Po zebraniu woreczków tę samą czynność wykonują kolejni uczestnicy gry. Zabawę powtarzamy 3 krotnie. Za zwycięstwo zespół otrzymuje 1 duży pkt</p> <p><b>3.</b> „Rzut oszczepem dziecięcym”- Ćwiczący ustawiają się w dwóch rzędach,5m przed linią wyrzutu, które znajduje się o ok. 10 m przed linią( skakanki)- pole wrzutu. Każdy z uczestników wykonuje rzut starając się przerzucić linię, za otrzymuje mały pkt. Zespołowi sumuje się małe pkt i zwycięski zespół otrzymuje 1 pkt( duży). Zabawę powtarzamy dwukrotnie.</p> <p><b>4.</b> Suma pkt dużych decyduje o zwycięstwie zespołu.</p>
<b>Część końcowa- uspakajająca- 8’</b>	<p><b>1.</b> „Zdmuchnij świeczkę”. Dzieci siedzą w siadzie skrzyżnym z ramionami w skurczu pionowym, dłonie zaciśnięte w pięści, a palec wskazujący wyprostowany i skierowany do góry jest „zapaloną świecą”. Na hasło „zdmuchnij świecę” dzieci skracają tylko głowę w lewo i „zdmuchują” lewą, potem prawą.</p> <p><b>2.</b> Czynności porządkowe, zbiórka, omówienie zajęć, pożegnanie grupy.</p>
<b>UWAGI</b>	

