
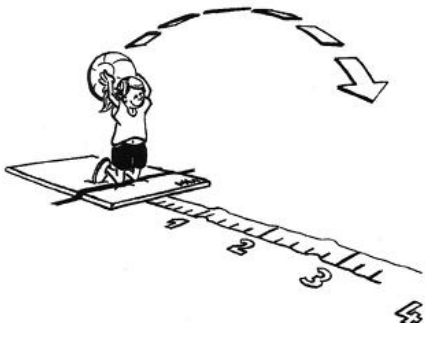


KONSPEKT ZAJĘĆ LEKKOATLETYKA DLA KAŻDEGO ! – 9 EDU klasa II- IV szkoła podstawowa

TEMAT ZAJĘĆ	
RZUT PIŁKA LEKARSKĄ Z KLĘKU 	
CELE PODSTAWOWE	CELE POZOSTAŁE
<ul style="list-style-type: none"> - kształtowanie mocy i zwinności - rozwój sprawności ogólnej 	<ul style="list-style-type: none"> - potrafi wykonać rzut klęku - wykonuje rzut do celu - szybko reaguje na sygnały wzrokowe - zna zasady bezpieczeństwa podczas zabaw
MIEJSCE PRZYBORY, SPRZĘT	SALA GIMNASTYCZNA, , BOISKO SZKOLNE Piłka lekarska 1 kg - szt 2, , materace szt -2, , skakanka-szt 2,piłka do siatkówki, pachołki- szt 4, szarfy i woreczki z grochem (ilość dzieci).
Tok zajęć	OPIS
Czynności porządkowo-organizacyjne-3'	Zbiórka,przygotowanie dzieci do zajęć, przedstawienie celu i tematu zajęć
Rozgrzewka-15'-20'	1. „Słońce świeci – deszcz pada”. Na zapowiedź „słońce świeci” dzieci spacerują na palcach lub biegają w różnych kierunkach. Na zapowiedź „deszcz pada” – biegną pod ścianę i przyjmują skorygowaną postawę- łopatki ściągnięte, klatka piersiowa wysunięta w przód, sylwetka wyprostowana. 2. „Berek – czarodziej”. Dzieci biegają po sali uciekając przed gonącym je berkiem. Osoba złapana staje w rozkroku z ramionami w górze. Złapanego można „odczarować” przechodząc na czworakach pod jego nogami. 3. „Wycieranie się ręcznikiem”. Naśladowanie ruchów wycierania się używając szarfy jako ręcznika. Szarfa trzymana jest jedną ręką nad barkiem, drugą za plecami. Zmiana rąk.
Część główna- 20'-25'	<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 Ćwiczących dzielimy na dwa równe zespoły – pierwszy ustawiony na obwodzie koła stara się trafić piłką w przeciwników znajdujących się w kole. Ćwiczący mogą podawać piłkę po obwodzie ale tylko najbliższemu partnerowi; w kole unikają trafienia piłką poruszając się wewnątrz koła. Wygrywa zespół, który w wyznaczonym czasie (np. 2 minuty) wykona więcej trafień przeciwnika. Zabawę powtarzamy 2 krotnie. Za zwycięstwo zespół otrzymuje 1 duży pkt</p> <p>3. „Rzut z klęku”- Ćwiczący ustawiają się w dwóch rzędach, w odległości ok. 3,5 m przed linią(skakanki). Każdy z uczestników wykonuje rzut klęcząc, trzymając piłkę lekarską nad głową i stara się przerzucić piłkę za linię, za co otrzymuje 1 mały pkt. Zespołowi sumuje się małe pkt i zwycięski zespół otrzymuje 1 pkt(duży) za zwycięstwo. Zabawę powtarzamy 3 krotnie.</p> <p>4. Suma pkt dużych decyduje o zwycięstwie zespołu.</p> </div> <div style="flex: 1; text-align: center;">  </div> </div>
Część końcowa-uspakajająca- 8'	<p>1 „Król ciszy”. Dzieci są w siadzie skrzyżnym na obwodzie koła z woreczkiem na głowie. Jedno dziecko stoi w środku – jest „królem ciszy” i wybiera swojego następcę: tego, kto siedzi najładniej.</p> <p>2. Czynności porządkowe, zbiórka, omówienie zajęć, pożegnanie grupy.</p>
UWAGI	