

## TEMAT ZAJĘĆ

## Technika rzutów lekkoatletycznych. Nauka rzutu piłeczką palantową.



CELE PODSTAWOWE		CELE POZOSTAŁE
Kształtowanie koordynacji ruchowej Koordynuje pracę ramion z nogami podczas rzutu		Właściwie posługuje się sprzętem do rzutów Zna zasady bezpieczeństwa podczas wykonywania rzutów
MIEJSCE PRZYBORY, SPRZĘT	BOISKO Tyczki słomowe szt 10, piłki palantowe (tenisowe)- szt24, , taśma malarska, miara, kreda, gwizdek,	
Tok zajęć	OPIS	
Czynności porządkowo-organizacyjne-3'	Zbiórka, przedstawienie celu i tematu zajęć	
Cz. wstępna Rozgrzewka-18'-20'	1.Trucht „LENIWY 2', 2. Trucht,„ZWYKŁY” - 3' 3. Ćwiczenia gibkościowe dynamiczne- 5', 4. Zabawa „Podrzucanie i chwytanie piłeczek”- podrzucanie na coraz większą wysokość z pewnym chwytym, dalej z utrudnieniem ( 1 klaśnięcie, 2 klaśnięcia w dłonie, przed sobą ,za sobą, w kęku, z obrotem, w siadach i w leżeniu),	
Część główna 50'	<p><b>12'</b> 1. W dwóch szeregach ( odl. 8-10-12m-stopniowo zwiększamy) -rzuty piłką palantową z wyroku ( chwyt piłki przez partnera) 8-10x - rzuty piłką palantową z marszu z 3-5 kr.( chwyt piłki przez partnera, po chwycie wykonać 3-5 kr w tył, następnie 3-5 kr marszu w przód i wyrzut po wyroku. ) 8-10x</p> <p><b>18'</b> 2. Nauka kroku skrzyżnego. - bez wyrzutu z postawy zasadniczej, ręka odprowadzona w tył, dłoń z piłeczką trzymana na wysokości barku, pierwszy krok lewą nogą( dla praworęcznych), następnie prawa noga wyprzedza nogę lewą, przyjmując lekko obniżoną pozycję ( ciężar ciała spoczywa na tej nodze), dalej szybko i płasko wysuwamy nogę lewą, nieznacznie oporując ciało- 8-10x - to samo co wyżej z wyrzutem piłki palantowej 12-15 x</p> <p><b>20'</b> 3..Zabawa „Kto dalej piłeczką”- podział na dwa zespoły. Z rozbiegu do 5m rzut piłki jak najdalej. Każdy z zawodników ma 3 rzutyZa rzut w strefie do 35 m- 1pkt, 35-40m-2 pkt, 40-45 m- 3pkt, pow. 40m- 5 pkt. Suma pkt. stanowi wynik zespołu.</p>	<p>Rzut z wyroku</p> <p>Krok skrzyżny</p> <p>Kto dalej piłeczką</p>
Część końcowa- - 9'	1. Trucht 2', Ćwiczenia gibkościowe z użyciem lasek gimnastycznych ( przekładanie prostych ramion do tyłu za plecy- coraz węższy uchwyt, w siadzie skrzyżnym naciskanie na łokieć ręki przeciwnej)-5' 2. Czynności porządkowe, zbiórka, omówienie zajęć, pożegnanie grupy.	
UWAGI		