
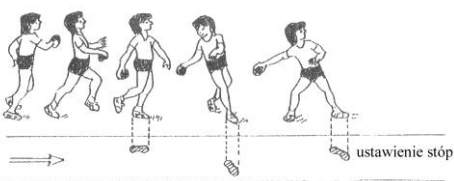


## TEMAT ZAJĘĆ

## Technika rzutów lekkoatletycznych. Nauka rozbiegu do rzutu piłeczką palantową.



CELE PODSTAWOWE		CELE POZOSTAŁE	
Kształtowanie koordynacji ruchowej Wykonuje rzuty na różne odległości		Zna zasady bezpieczeństwa podczas wykonywania rzutów	
MIEJSCE PRZYBORY, SPRZĘT	BOISKO Tyczki slalomowe szt 2, 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 „Swobodne rzucanie piłeczkami” – ustawienie w dwóch szeregach naprzeciw siebie . Jeden szereg rzuca do drugiego na hasła: „rzut wolny”, „boczny”, „górny”. Rzuty wykonywać lewą i prawą ręką.	
Część główna 50'	20'  30'	1 . Rzuty z marszu i po wykonaniu kroku skrzyżnego- 12-15x 2. Nauka rozbiegu do rzutu piłką palantową - odmierzyć od 3-5 kroków najściana znak kontrolny , wykonać krok skrzyżny, po wykonaniu rzutu przeskok na prawą nogę( dla praworęcznych) 8-10x - odmierzyć rozbieg 10-15m 3-4 x 3. Rzuty z pełnego rozbiegu 6-8 x ( z pomiarem odległości – konkurs o „Mistrza”	 <p>Trzymanie piłki w dłoni ( trzema palcami)</p>  <p>Odmierzanie rozbiegu.</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	W pierwszych rzutach wykonywane są lekko nie na odległość		