

Agnieszka Beyer-Michoń  
nauczyciel mianowany  
Gimnazjum nr 29  
Szczecin

### Konspekt lekcji lekkoatletyki

**TEMAT:** Nauczanie biegu przez „plotki” – kartony jako forma pokonywania niskich przeszkód

**Umiejętności:** 1) Pokonywanie niskich przeszkód  
2) Różne formy rzutów piłkami lekarskimi  
3) skoki przez skakanke

**Motoryczność:** kształtowanie koordynacji ruchowej, szybkości i siły

**Wiadomości:** rekreacyjne wykorzystanie umiejętności lekkoatletycznych

Klasa: I GM

Czas trwania: 45min

Przybory: kartony, piłki lek. 2 kg, 2 skakanke.

Miejsce: boisko ( bieżnia)

Tok lek.	Treść lekcji	Dozowanie	Organizacja lekcji	Uwagi
Cz. I	Zbiórka – podanie tematu zajęć  „Berek ze zmianą”- zaw. ustaw. w kole odliczają kolejno. Na zew. koła wychodzą dwaj zaw.: nr 1- uciekający, nr 2- berek i na sygnał rozpoczynają pościg. Każdy w dowolnym momencie może wbiec do środka koła i wywołać do zmiany numer zaw. z obwodu koła. Gdy berek złapie uciekającego zamieniają się rolami.	1`  4`	Ustawienie w szeregu  Ustawienie w kole	
Cz. II A	Rozgrzewka – w biegu wymach, krążenia RR w różnych płaszczyznach, skłony we wszystkich płaszczyznach, przekładanki oszczepnicze, skipy ABC na PN i LN, podskoki, wieloskoki, ćw. rozciągające NN i T.  „Kto szybciej z linii na linię” – na podłożu wyznacza się dwie linie odległe od siebie 5-10m. Zaw.ustawiają się w szeregu	10`	Ustawienie w szeregu	

	na jednej linii. Na sygnał starają się w ciągu określonego czasu dotknąć jak najwięcej razy ręką linii biegnąc od jednej do drugiej. Każdy liczy swoje dotknięcia.			
<b>B Bieg</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bieg przez kartony wzdłuż – kartony ustaw. 5m od siebie, dobieg dowolny, system trzykrokowy.</li> <li>2. j. w. kartony ustaw. pionowo – odl. zwiększona do 5,5m</li> <li>3. bieg przez dwa kartony postawione obok siebie – odl. 6m</li> <li>4. bieg przez dwa kartony – jeden położony wzdłuż, drugi postawiony poziomo bezpośrednio za nim</li> <li>5. j. w. drugi karton ustawiony pionowo</li> <li>6. j. w. bieg z rywalizacją na dystansie 40m, dobieg 11m, odl. między płótkami 6,2m</li> </ol>	<p>2x</p> <p>3x</p> <p>2x</p> <p>2x</p> <p>3x</p> <p>1x</p>	<p>Przygotowanie miejsca do ćw. Ustaw. kartonów na bieżni.</p> <p>Podział na dwa zespoły</p>	<p>Ćw. przeprowa dzone bez zwracania uwagi na szczegóły tech. Tylko: noga atakująca – mocno ugięta noga zakroczna bokiem – ręka po stronie nogi zakrocznej szybko w przód</p>
<b>Skok</b>	„Skoki przez podwójną skakankę”	8`	Dwie osoby kręcą skakanki jednocześnie. Zaw., któremu uda się przeskoczyć najwięcej zostaje „królem skoczków”	
<b>Rzut</b>	„Przepychana piłka” – 2 zespoły stają w rzędach naprzeciw siebie w odl. 10m. Z jednej strony piłki lekarskie. Pierwsi z rzędów starają się sprzed linii wypchnąć piłkę jak najdalej. Z miejsca gdzie spadnie pierwszy z drużyny przeciwnej wypycha pił. Jak może najdalej w kierunku przeciwników. Wygrywa zespół, który wypchnie pił. Najdalej na boisko przeciwnika.	2x	Wypychanie piłki z ustaw. bokiem piłką lek. 3 kg	

	„Wielostronne rzuty” – na sygnał stojący w kole wyrzuca po kolei piłki poza boczne linie kwadratu. Jedną pił. Wyrzuca oburącz tyłem, drugą – przodem zza głowy, trzecią – oburącz od dołu, czwartą – wypycha sprzed kl. piersiowej. Nauczyciel mierzy czas wykonania.	1x	Kwadrat o wym. 10x10m	
Cz.III	Ćwiczenia uspokajające – korekcja postawy. Zbiórka omówienie lekcji.	1`	Ustaw. w szeregu.	

Literatura:

1. Zdobysław Stawczyk „Gry i zabawy lekkoatletyczne” AWF – Poznań, 1990.
2. Marian Bondarowicz „Zabawy i gry ruchowe w zajęciach sportowych” Resortowe Centrum Metodyczno-szkoleniowe, Warszawa 1994.
3. Seweryn Sulisz „Wychowanie fizyczne w szkole podstawowej” Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa 1991.
4. Stanisława Strzyżewski „Wychowanie fizyczne poza salą gimnastyczną” Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa 1992.
5. Wych. Fiz. i Zdrowotne 5/1995- „Wykorzystanie pudeł kartonowych w nauczaniu biegu przez plotki”