

Ćwiczenia lekkoatletyczne: „Kraby i krewetki”

EQUIPPE stoi na stanowisku, że jeśli uczniowie mają rozwinąć swój alfabetyzm fizyczny, muszą uczestniczyć w dynamicznych i wymagających ćwiczeniach na bieżnię, skakanie i rzucanie.

Cele szczegółowe:

Rozwój podstawowych ruchów charakterystycznych dla lekkoatletyki.

Kompetencje: rozwijane są wiedza, zrozumienie, umiejętności i predyspozycje

Wiedza: umiejętność biegania, orientacja przestrzenna.

Predyspozycje: współpraca, przestrzeganie zasad

Czas trwania: 10 - 15 minut

Opis ćwiczenia:

- Cała klasa podzielona jest na dwie równe drużyny, ustawione twarzą do siebie na dwóch liniach, w odległości 2 metrów.
- Jedna drużyna to „kraby”, druga to „krewetki”.
- Gra rozpoczyna się na sygnał: prowadzący zabawę krzyczy „kraby” lub „krewetki”.
- Wywołana drużyna goni za osobami z drugiej drużyny, starając się ich dotknąć, zanim dobiegną do przeciwnej linii.
- Każdy złapany przeciwnik to punkt dla drużyny. Wygrywa drużyna z największą liczbą punktów.

Odmiana: dostosowywanie, modyfikowanie gry/ćwiczenia ze względu na wiek i liczebność grupy.

Odległość może być modyfikowana w zależności od wieku i liczby grających.

Różne pozycje startowe.

Co dalej?: informacja zwrotna, refleksja (w tym samoocena), Zrób To Sam

Dzieci będą mogli bawić się bez nadzoru w ich wolnym czasie

Na co zwrócić uwagę i jak oceniać:

Podstawowe elementy właściwej dla sprintu techniki:

- Na początku kroki powinny być krótkie/szybkie.
- Wydłużaj je w miarę nabierania prędkości.
- Utrzymuj wyprostowany tułów.
- Pochyl się do przodu, tak aby stopy znalazły się za biodrami, a biodra za ramionami.
- Nie ruszaj głową.
- Rozluźnij mięśnie twarzy i szyi.
- Łokcie ustaw pod kątem 90 stopni.
- Dłonie poruszają się od „biodra do ust”
- Kończyny górne trzymaj blisko boków.
- Ramiona rozluźnij, opuść w dół.
- Podnieś kolano wysoko.

Wyprostuj całkowicie tylną nogę, aby uzyskać pełną moc.

Linki:

Video: <https://www.youtube.com/watch?v=3ixM09ovjt4>