

„Lekkoatletyczny Dzień w programie Aktywna Szkoła”

Scenariusz z propozycją gier i zabaw popularyzujących podstawy lekkiej atletyki
Polski Związek Lekkiej Atletyki

Opracowanie – Paweł Jesień, PZLA

Prezentacja ćwiczeń – Anna Jesień, PZLA

Nadzór merytoryczny – Prof. dr hab. Janusz Iskra



Przygotowanie do zajęć

Etapy przygotowania do zajęć:

1. Wyznaczenie dostępnego terenu do zajęć.
2. Skompletowanie uczestników zajęć.
3. Przygotowanie planu zajęć stosownego do dostępnego terenu oraz charakterystyki uczestników (wiek, poziom sprawności, zainteresowania, płeć, uwarunkowania zdrowotne, itp.)
4. Przygotowanie niezbędnego sprzętu do ćwiczeń.
5. Zapewnienie bezpieczeństwa uczestników – teren, przepis PolitykaBezpieczeństwa.

Etapy zajęć:

Rozgrzewka

Celem rozgrzewki jest przygotowanie uczestników do głównych elementów zajęć.

Powinna obejmować przygotowanie:

- Układu nerwowego,
- Układu oddechowego,
- Układu ruchu.

Część główna

Przeprowadzenie właściwych zajęć skupiających się na wybranych elementach lekkiej atletyki przy uwzględnieniu wieku oraz poziomu sprawności uczestników.

Zakończenie

Tak zwany „cool down” mający na celu uspokojenie układu oddechowego oraz nerwowego. Zaleca się również lekkie rozciąganie w celu rozluźnienia mięśni.



Zasady

Program zajęć musi być skierowany na dwa elementy:

1. Ćwiczenia ogólnorozwojowe

(poprzez gry i zabawy ruchowe);

2. Nauka podstawowych technik lekkoatletycznych

(poprzez ćwiczenia ukierunkowane) t.j.:

- Technika biegu,
- Technika skoków,
- Technika rzutów.

W czasie ćwiczeń zawsze dostosowujemy ćwiczenia (intensywność, objętość oraz stopień skomplikowania) do poziomu ćwiczących.

Zawsze staramy się włączać do ćwiczeń wszystkich chętnych.

Wszystkie ćwiczenia można tak zmodyfikować aby brały w nich udział również osoby niepełnosprawne z dysfunkcją układu ruchu.

W czasie zajęć możemy dokonywać modyfikacji:

- Terenu zajęć,
- Liczby osób w zespołach,
- Zadań do wykonania,
- Przyborów używanych do ćwiczeń.

Zawsze zwracamy uwagę na poprawne wykonywanie ćwiczeń.

Staramy się działać kreatywnie!



Część 1

Bieg



Rozgrzewka

Ćwiczenie nr 1 – Rozgrzewka dynamiczna

Przygotowanie.

Odmierzamy dystans między 10-20 metrów.
Zaznaczamy początek i koniec.

Przebieg.

Czas trwania – 5 minut.

- Ustawiamy wszystkich uczestników na jednym końcu.
- Prowadzący pokazuje ćwiczenie, które należy powtarzać w marszu lub w truchcie na całym dystansie.
- Po minięciu znacznika końcowego, wracamy marszem lub truchtem na początek odcinka.
- Wykonujemy kolejne ćwiczenie.
- Liczba ćwiczeń minimum 10.
- Ćwiczenia dynamiczne przeplatamy ćwiczeniami w marszu



Część główna

Ćwiczenie nr 2, nr 3, nr 4, nr 5 Ćwiczenia wprowadzające

Nauka techniki.

Przygotowanie.

Odmierzamy dystans między 10-20 metrów.
Zaznaczamy początek i koniec.

Przebieg.

Czas trwania — 4 x 5 minut.

Ustawiamy wszystkich uczestników na jednym końcu.

Prowadzący pokazuje ćwiczenia:

- Półskip A,
- Skip A,
- Starty z półskipu A,
- Starty ze skipu A,
- Startysytuacyjne,
- Starty z bloków



Część główna

Ćwiczenie nr 6

Sztafeta na dochodzenie

Celem zadania jest doskonalenie techniki biegu sprinterskiego, szybkości oraz koordynacji.

Przygotowanie.

Dzielimy uczestników na dwa zespoły. Wyznaczamy prostokąt i zaznaczamy jego rogi. Rozdajemy pałeczki sztafetowe (mogą być inne dowolne przedmioty), po jednej dla zespołu. Wyznaczamy dla każdego zespołu miejsce startu, po przeciwległych rogach prostokąta. Wyznaczamy kierunek biegu.

Należy zapewnić bezpieczną strefę zmian.

Przebieg.

Na sygnał, rusza pierwszy zawodnik z każdego zespołu i biegnie sprintem dookoła wyznaczonego prostokąta, próbując dogonić zawodnika z zespołu przeciwnego. Kiedy dobiegnie do miejsca zmiany, podaje pałeczkę kolejnemu zawodnikowi.

Wygrywa zespół:

- Którego zawodnik dogoni zawodnika z zespołu przeciwnego
- Którego zawodnicy przebiegną pierwsi cały dystans (każdy jedno okrążenie).

Warianty.

- Możemy stosować różne przedmioty zastępcze jako pałeczki, nawet ciężkie jak piłka lekarska.
- Zmieniamy kształt oraz wielkość okrążenia



Część 2

Skoki



Rozgrzewka

Ćwiczenie nr 7 – Berek Skakany

Zabawa wprowadzająca.

Przygotowanie.

Wyznaczamy teren zabawy.

Przebieg.

- Czas trwania – 1-3 minuty.
- Wyznaczamy 1-2 berków.
- Na sygnał, berek próbuje dotknąć zawodnika.
- Zawodnik dotknięty zastyga w określonej pozycji.
- Wszyscy poruszają się skacząc w sposób zadany przez prowadzącego: obunóż na jednej nodze.

Zabawę można powtórzyć na prośbę uczestników.



Rozgrzewka

Ćwiczenie nr 8 – Nauka techniki skoku

Przygotowanie*.

Odmierzamy dystans między 10-20 metrów. Zaznaczamy początek i koniec.

Wyznaczamy linię prostą.

Przebieg.

Czas trwania – 5 minut.

Ustawiamy wszystkich uczestników na linii. Prowadzący pokazuje ćwiczenia:

- Skok z miejsca obunóż,
- Skok z miejsca jednonóż,
- Skok z miejsca do wieloskoku.

Powyższe ćwiczenia wykonujemy zgodnie z założeniami:

- 1-skok, 3-skok, 5-skok i ewentualnie cały dystans 10-20m.
- Na koniec wykonujemy skoki lateralne (na boki) przez wyznaczoną linię (lub ławki niskie, płotki, itp. - obunóż, jednonóż, wieloskoki) – jako ćwiczenia potrzebne również dla przyszłych siatkarzy, narciarzy...
- Zwracamy uwagę na technikę skoku oraz lądowania na dwie nogi.

*zalecane miękkie podłoże



Część główna

Ćwiczenie nr 9 – Gra „Staw”

Cel.

Celem zadania jest ćwiczenie skoczności, sprawności oraz wyczucia odległości.

Przygotowanie.

- Dzielimy uczestników na dwa zespoły, Wyznaczamy teren gry, miejsce startu oraz mety zespołów. Ustawiamy pola do skoków.
- Rozdajemy każdemu zespołowi pałeczkę do zmian (lub inny przedmiot, jak np. piłkę).

Przebieg.

Zawodnicy startują na sygnał, ścigają się skacząc po polach do skoków. Ostatni skok wykonują do pola końcowego, dobiegają do znacznika, obiegają go i biegiem wracają do na linię startu. Po przekroczeniu linii staruje kolejny zawodnik. Wygrywa zespół, którego wszyscy zawodnicy pokonają tor i wrócą na linię startu.

Warianty.

- Dostosujemy liczbę, wielkość oraz rozstaw pól skoków.
- Zawodnicy mogą startować z pałeczką (lub innym przedmiotem) lub zbierać przedmioty z pola końcowego (np. kapsle).



Część 3

Rzuty



Rozgrzewka

Ćwiczenie nr 10 – Gra „Sprzątanie boisko”

Gra wprowadzająca.

Przygotowanie.

- Dzielimy uczestników na dwa zespoły.
- Wyznaczamy teren gry i dzielimy go na mniej więcej równe połowy.
- Rozdajemy „śmieci” – kapsle, po równo dla każdego zespołu.

Przebieg.

- Czas trwania – 1-3 minuty.
- Na sygnał, zawodnicy przerzucają „śmieci” na połowę drużyny przeciwnej.
- Na sygnał końcowy, zawodnicy zatrzymują się i liczymy ile „śmieci” pozostało na połowach.
- Zespół, który lepiej posprzątał swoje boisko (ma mniej śmieci) – wygrywa.
- Grę można powtórzyć na prośbę uczestników.



Część główna

Ćwiczenie nr 11 – Zabawa „Rzut do celu”

Cel.

Celem zadania jest ćwiczenie celności rzutów.

Przygotowanie.

- Dzielimy uczestników na dwie grupy.
- Wyznaczamy teren zabawy i dzielimy go na mniej więcej równe połowy.
- Rozdajemy przybory do rzutów, np. kapsle, po równo dla każdego zespołu.
- Wyznaczamy dla każdej grupy miejsce/cel do którego będą rzucać.
- Wyznaczamy linię z której będą rzucać.

Także rzucają do celu, jak rzut z autu w piłce nożnej (1), rzut do kosza (2).

Przebieg.

- Czas trwania – 5 minut.
- Każdy zawodnik w grupie w czasie trwania zadania ma przećwiczyć technikę rzutu do celu.

Warianty.

- Różne dystanse do rzutów.
- Możemy stosować różne przedmioty lub przybory.
- Można zmienić wielkość celu (kosz, karton, szarfa, itp.)



Część główna

Ćwiczenie nr 12 – Technika biegu i orientacja

Zastosowanie techniki biegu + orientacji

Cel.

Celem zadania jest ćwiczenie szybkości i sprawności.

Przygotowanie.

- Dzielimy uczestników na dwa zespoły,
- Wyznaczamy teren gry, miejsce startu zespołów oraz strefę w której znajdują się przedmioty.
- Rozkładamy w wyznaczonym polu tyle kapsli ile jest uczestników, losowo, na całym obszarze.

Przebieg.

Zawodnicy startują na sygnał, ścigają się biegnąc pojedynczo, podnoszą jeden przedmiot ze strefy i wracają do swojego zespołu. Wygrywa zespół, który zbierze wszystkie przedmioty – każdy zawodnik będzie miał jeden przedmiot.

Warianty.

- Zespoły mogą mieć różne dystanse do rzutów.
- Możemy stosować różne przedmioty lub przybory.
- Można zmienić wielkość celu.



Część główna

Ćwiczenie nr 12 – „Bieg i celność”

Cel.

Celem zadania jest ćwiczenie szybkości, sprawności oraz celności.

Przygotowanie.

- Dzielimy uczestników na dwa zespoły,
- Wyznaczamy teren gry, miejsce startu zespołów oraz strefę do której będą rzucać zawodnicy.
- Rozdajemy zawodnikom przedmioty, np. kapsle.

Przebieg.

Zawodnicy startują na sygnał, ścigają się biegnąc pojedynczo, pokonują ewentualne przeszkody (np. płotki), dobiegają do miejsca rzutu, oddają rzut do celu. Po nieudanym rzucie biegną po swój przedmiot, wracają na miejsce rzutu i rzucają ponownie aż do skutku. Po udanym, celnym rzucie wracają do swojego zespołu. Wygrywa zespół, którego wszyscy oddadzą celne rzuty i wrócą na linię startu.

Warianty.

- Zespoły mogą mieć różne dystanse biegu i do rzutów.
- Możemy stosować różne przedmioty lub przybory.
- Można zmienić wielkość celu.



ZOBACZ FILM 13

Zakończenie

Ćwiczenie nr 14

Na zakończenie należy przeprowadzić tzw. uspokojenie organizmu w celu szybszej regeneracji oraz lepszej adaptacji ćwiczeń.

- Trucht – 3 minuty,
- Marsz – 2 minuty,
- Rozciąganie (spokojne, statyczne) - 2 minuty

Ewentualnie można zastosować krótką grę uspokajającą

