

# Rywalizacja i współdziałanie na korytarzach lokalnej historii.

Konspekt zajęć z lekkiej atletyki doskonalących biegi sztafetowe

**Temat:** Rywalizacja i współdziałanie na korytarzach lubiąskiej historii - biegi sztafetowe.

**Zadanie główne:** Doskonalenie przekazywania pałeczki sztafetowej

**Klasa:** 5

**Liczba osób:** 22

**Zadania dodatkowe:** zasady poruszania się po drogach publicznych w kolumnie.

**Miejsce:** chodniki Lubiąża, Plac Klasztorny, sale i korytarze Zespołu Poklasztornego.

**Zadanie kształcące:** dobra współpraca w zespole ważnym elementem biegu sztafetowego

**Wiadomości:** reakcja ukł. krwionośnego na wysiłek fizyczny. poznanie budowy i historii obiektu historycznego.

**Czas:** 45 min

**Przybory i przyrządy:** pałeczki sztafetowe, koszulki – znaczniki, stoper, pachołki – znaczniki,

Ludzie biegają w biegach ulicznych w wielu miejscowościach świata. Niekiedy te zawody odbywają się w miejscach niebywałych: w kopalni soli, wbiegając po schodach wysokiego wieżowca. My w Lubiążu mamy swoją perełkę architektoniczną – Zespół Poklasztorny. Obiekt o ogromnej kubaturze - 2 razy większy od Wawelu, którego sama powierzchnia dachu to 2,5 ha. Kiedyś zainteresował się nim i odwiedził król muzyki pop – Michael Jackson. Budynek posiada szerokie korytarze na których można wytyczyć pętlę biegową na odcinku ćwierć kilometra. Zaproponowaliśmy młodzieży lekcję lekkoatletyczną w tym niesamowitym miejscu. Wiemy, że nigdy tam jeszcze nie było takiego wydarzenia. Pewnie kiedyś stąpano tu po podłogach korytarzy w zadumie i powoli, my dziś ścigaliśmy się głośno dopingując z uśmiechem na twarzy.

## Tok lekcji

### Czynności organizacyjno - porządkowe

Powitanie, zbiórka, sprawdzenie obecności, kontrola strojów, obuwia, biżuterii, przedstawienie celów lekcji, przypomnienie o bezpieczeństwie na lekcji. 3 min

### Ćwiczenia przygotowawcze :

Marszbieg ok. 800 m. 4 min

*Podział na pary ćwiczebne.*

Ćwiczenia rozciągające przy drzewach i ze współpartnerem: 5 min.

wymachy nóg, rozciąganie mm kończyn dolnych i górnych,

Przebieżki z ćwiczeniem kończyn górnych wzdłuż najdłuższej ściany klasztoru  
– liczącej 223 metry

Ćwiczenia sprawności specjalnej kończyn dolnych: 9 min.

- bieg slalomem pomiędzy drzewami,

- przeskoki,

- skip A

- skip C

- podskoki ze zmianą nóg po schodach
- bieg z uderzaniem piętami o poślądki i wyrzucaniem podudzia do przodu
- bieg w miejscu ze wzrastającym rytmem pracy kończyn dolnych i górnych - trucht sprinterski
- wieloskoki sprinterskie

Pomiar tętna.

*Przejdzie do sali biblioteki klasztornej, chwila wytchnienia, spotkanie z kustoszem i wysłuchanie historii o obiekcie klasztornym, a szczególnie o niedawno odnowionej sali biblioteki.*

*Podział na 2 drużyny, rozdanie pałeczek, omówienie i przejście trasy biegu. Wskazanie na współdziałanie w drużynie podczas sztafety, przypomnienie techniki przekazywania pałeczki, Zaznajomienie z zasadami bezpieczeństwa podczas sztafety oraz podczas pokonywania zakrętów.*

6 min.

### **Część główna lekcji:**

Sztafeta 11 x 250 metrów (biegnąc korytarzami Zespołu Poklasztornego Zakonu Cystersów)

13 min.

**Część końcowa:** roztruchanie, marsz, powrót do szkoły, omówienie lekcji, podanie wyników .

5 min

Opracowali  
nauczyciele wychowania fizycznego  
Zespołu Szkół Publicznych w Lubiążu