
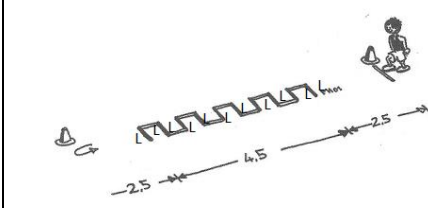
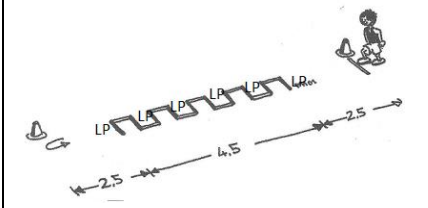
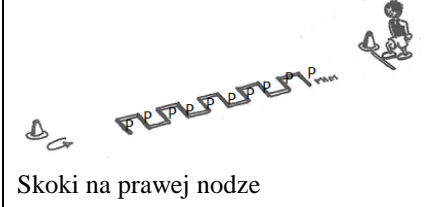


KONSPEKT JEDNOSTKI TRENINGOWEJ U11 (SP klasy I-III)

TEMAT ZAJĘĆ Drabinka koordynacyjna- ćwiczenia przygotowawcze		B. Skoki z odbicia obunóż C. Skoki na prawej nodze UWAGA: na wszystkich stacjach wykonujemy po 3 kolejki każdy. Następnie zmiana. Można obwód powtórzyć dwukrotnie. Zabawy z mocowaniem 1. „Za łokie” - Dzieci stoją tyłem do siebie, ramiona mają złączone w łokciach. Usiłują przeciągnąć partnera na swoją stronę. 2. „Klasy” - Dzieci chwytają się tymi samymi, czyli np. lewymi lub prawymi ramionami, a drugimi usiłują klepnąć swojego partnera w np. w bark lewy, pośladek lub tp. Zabawa relaksująca 1. „Niedźwiedź zasypia” – Dzieci w rozsypce, maszerują na sygnał Niedźwiedź 1 - przyjmują pozycję :siad skulny, głowa zbliżona do kolan – wydech. Na sygnał Niedźwiedź 2- siad prosty, ramiona wzniesione w górę – wdech	
			
CELE PODSTAWOWE	CELE POZOSTAŁE		
Potrafi wykonać skoki na 1-ej nodze	- rozwija koordynację - wykonuje ćwiczenia poprawnie i w odpowiednim tempie, - wzmacnia siłę nóg		
MIEJSCE PRZYBORY, SPRZĘT	SALA GIMNASTYCZNA, BOISKO drabinka koordynacyjna szt 3 , pachołki szt 6, mara, gwizdek		
Tok zajęć	Opis		
Czynności porządkowo-organizacyjne-4'	Zbiórka, przedstawienie celu i tematu zajęć ; - <i>podadanka</i> : ćwiczący siedzą na obwodzie koła; trener objaśnia co to jest koordynacja		
Cz. wstępna Rozgrzewka-18'-20'	Zabawy orientacyjno-porządkowe „Policjant” - Dzieci ustawione na dwu przeciwległych końcach boiska, sali (dwie grupy) Na sygnał- dzieci mają przemieścić się tak, aby wymienili się miejscami. Policjant przerywa marsz, bieg, czworakowanie lub tp. i za pomocą ruchów rąk pokazuje kierunek poruszania się. Dzieci wymijają się z prawej strony, tak aby zająć miejsce swych poprzedników. „Czaty” -dzieci ustawiają się w szeregu na jednym końcu sali, czatujący na drugim końcu (20m) tyłem do grupy. . Dzieci starają się marszem, szybkim biegiem, dostać się do czatującego. Gdy czatujący się odwróci dzieci zatrzymują się i przyjmują pozycje nieruchomą. Jeżeli ktoś się poruszy, czatujący poleca mu cofnąć się na miejsce wyjściowe. Ten, kto pierwszy dotrze do czatującego (dotknie) zajmuje jego miejsce. Odmiana: dzieci poruszają się czworakując. . Zabawa skoczna „Zabki na łące” . Bociany zobaczywszy na łące żabki , biegną do nich machając wielkimi skrzydłami (ręce naśladują ruchy skrzydeł) . Gdy zbliżają się do żabek, zaczynają je chwycić skacząc na jednej nodze. Żabki uciekają na czworakach do stawu. Schwyte zamieniają role z bocianami. Jeśli jest ich za mało, wyznaczamy dodatkowe polowanie.		
Część główna 35'-38'	Podział grupy na trzy zespoły (3 stacje) A. Skoki na lewej nodze		
		UWAGI: - przy zabawie „Żabki na łące” należy dość często wprowadzać zmiany. - na stacji Skoki z odbicia obunóż, odbicia wykonujemy co drugą kratkę. Należy zwracać uwagę na odbicie wewnątrz kratki, bez nadeptnięcia na obręcz kratki.	
		 <p style="text-align: center;">Skoki na lewej nodze</p>	
		 <p style="text-align: center;">Skoki z odbicia obunóż</p>	
		 <p style="text-align: center;">Skoki na prawej nodze</p>	
		Część końcowa -5' Czynności porządkowe, zbiórka, omówienie zajęć, pożegnanie grupy.	