
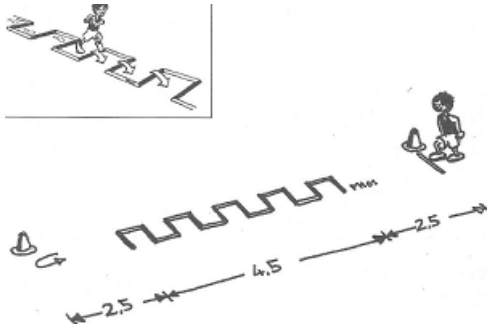


KONSPEKT JEDNOSTKI TRENINGOWEJ U11 (SP klasy I-III)

TEMAT ZAJĘĆ	Drabinka koordynacyjna- rywalizacja		<p>I rywalizacja: Kratki drabinki należy pokonać skokami na 1 nodze (dowolnej)</p> <p>II rywalizacja: Kratki drabinki należy pokonać biegiem (rys górny)</p> <p>Zabawa relaksująca</p> <p>1. „Mruczek” Dzieci siedzą skrzyżnie lub leżą przodem tworząc koło lub półkoło, w którego środku siedzi „mruczek”. Mruczek przywołuje do siebie na migi kogoś z obwodu koła. Wezwany podnosi się jak najciszej z zajmowanego miejsca i stara się bezszelestnie dostać do mručka. Ten, jak też wszyscy inni, pilnie śledzi ruchy wezwanego. Jeżeli wezwanemu uda się dostać do mručka bez wywołania żadnego szmeru, wówczas ten ustępuje z zajmowanego miejsca składając przy tym piękny ukłon. W przeciwnym wypadku mruček odsyła wezwanego na miejsce i wzywa następnego.</p> <p>2. „Król ciszy”. Dzieci są w siadzie skrzyżnym z dłońmi splecionymi nad głową. Jedno dziecko stoi w środku – jest „królem ciszy” i wybiera swojego następcę: tego, kto siedzi najładniej..</p>
			
CELE PODSTAWOWE	CELE POZOSTALE		
Kształtowanie zdrowej rywalizacji	- 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 ; - <u>pogadanka</u> : ćwiczący siedzą na obwodzie koła; trener objaśnia zasady zdrowej rywalizacji		<p>UWAGI:</p> <ul style="list-style-type: none"> - po ominięciu pachołka bieg z powrotem bez drabinki. Klepieniem w bark dajemy sygnał następnemu - za dotknięcie obręczy kratki należy dwukrotnie obieć pachołek - zabawę prowadzimy do 8 pkt wycięskich przyznając 3 pkt za I m-ce, 2 pkt za II m-ce, 1 pkt za III m-ce. -jeżeli jest nierówna liczba zawodników w zespole, to jeden z zawodników bieg powtarza.
Cz. wstępna Rozgrzewka-18'-20'	<p>Zabawy orientacyjno-porządkowe</p> <p>„Kto zmienił miejsce”- Jeden z uczestników, stoi przed zespołem obserwuje ustawienie. Następnie odchodzi w miejsce, gdzie nie ma możliwości obserwacji. W tym czasie w zespole następują zmiany w ustawieniu- początkowo dostrzegalne, dalej mniej widoczne. Np. zmiana wzrostem, kolorem koszulki, czy kolorem szarf itd.</p> <p>„Myszki do norki” – część uczestników- pary, wiąże kółka-norki dla myszy, wznosząc ręce do góry, tak aby inni mogli przebiegać pod nimi. Pozostali-myszki w luźnej gromadce. Na sygnał myszki przebiegają przez norki. Na niespodziewany sygnał pary tworzące norki zamykają je- opuszczają ręce. Osoby złapane tworzą nowe koła- norki i zabawa przebiega dalej.</p> <p>Zabawa bieżna</p> <p>„Berek – czarodziej”. Dzieci biegają po sali uciekając przed goniącym je berkiem. Osoba złapana staje w rozkroku z ramionami w górze. Złapanego można „odczarować” przechodząc na czworakach pod jego nogami.</p>		
Część główna 30'-32'	Podział grupy na trzy zespoły Rywalizacja zespołów na trzech równoległych torach (rys.). Dzieci siedzą rzędem za pachołkiem w „siadzie tureckim”		 <p>Bieg zespołowy „DRABINKA KOORDYNACYJNA -rywalizacja”</p>
			Część końcowa -5' Czynności porządkowe, zbiórka, omówienie zajęć, pożegnanie grupy.