
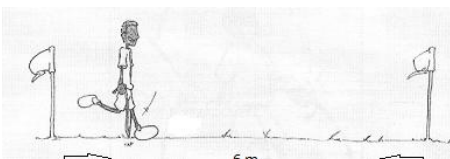
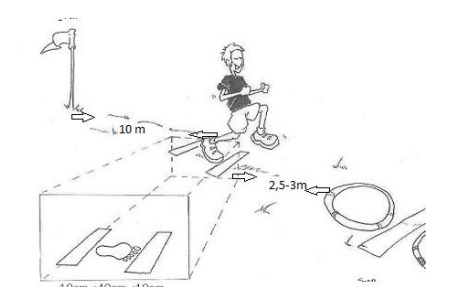
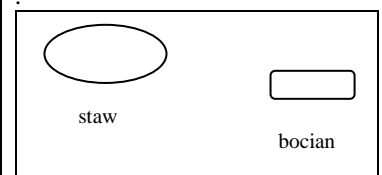


KONSPEKT JEDNOSTKI TRENINGOWEJ U11 (SP klasy I-III)

TEMAT ZAJĘĆ <i>Precyzyjny skok w dal ćwiczenia przygotowawcze</i>		Część główna 35'-38'	A. Skoki przez skakanekę w biegu - przygotować 4 tory do biegu (po 5-6 uczestników). Zadaniem ćwiczącego jest przeskoczyć przez skakanekę z 1 obrotem obiec tyczkę nr 2 . B. Precyzyjny skok w dal - rozbieg 10m -odbitcie ze strefy 40 cm -lądowanie w oznaczone miejsce (od strefy odbicia 2,5m-3m) Każdy wykonuje 3 skoki. Za skok przyznajemy pkt (odbicie z 40 cm strefy +2pkt, z miejsca 10cm +1pkt, niezachwiane lądowanie do przysiadu w oznaczone pole +3pkt. (Klasyfikujemy indywidualnie, można wprowadzać rywalizację zespołową) C. ćwiczenia uspakajające Zabawa „SAMOLOTY” - uczestnicy leżą na brzuchu z dłońmi pod czołem. Na hasło: „Samoloty Kołują” unoszą barki i klatkę piersiową, a ręce układają w małe skrzydełka, na hasło: „Samoloty startują” dzieci wyprostowują ramiona i kołyszą się w lewo i prawo, na hasło: Samoloty lądują dzieci przyjmują postawę wyjściową. Cykl zabawy powtarzamy 5-8 razy. Prowadzący wskazuje dzieci, prawidłowo wykonujące poszczególne czynności „SAMOLOTU”.
			
CELE PODSTAWOWE	CELE POZOSTALE	UWAGI: A.Skoki przez skakanekę w biegu - biegaj i skacz wyprostowany -ruch skanką nadgarstkami -wzrok skierowany przed siebie -po opanowaniu można wprowadzać rywalizację zepołów -po pewnym czasie wprowadzić rytm dwukrokowy w czasie 1 obrotu skakanek -ćwiczenie można wykonać podskokami obunóż (tylko w 1 stronę)	
Kształtowanie skoczności	- rozwija skoczność i moc -precyzyjnie wykonuje odbicie -przyjmuje właściwą pozycję przy lądowaniu		
MIEJSCE PRZYBORY, SPRZĘT	BOISKO z zeskoknia skoku w dal, (piaskownica) tyczki slalomowe szt 8, kreda, skakanek szt 4, miara, gwizdek		
Tok zajęć	Opis		
Czynności porządkowo-organizacyjne-6'	Zbiórka, przedstawienie celu i tematu zajęć ; - <i>podadanka</i> : ćwiczący siedzą na obwodzie koła; trener objaśnia jakie cechy powinien posiadać skoczek w dal, i w innych skokach (pytania jakie skoki znacie?)		
Cz. wstępna Rozgrzewka-12'-15'	Zabawa orientacyjno-porządkowa <i>W lewo-prawo</i> : Dzieci na sygnał ruszają z miejsca, trzymając się lewej strony linii (toru biegni), od czasu do czasu prowadzący podaje komendę „w tył zwrot”. Dzieci wykonują zwrot i przechodzą na lewą stronę linii, toru. To samo z podziałem na dwa zespoły. 1. Zespół idzie po prawej stronie, 2. Zespół po lewej stronie. Prowadzący wydaje komendy- mogą być równe dla zespołów lub dla każdego zespołu z osobna. Dzieci uczą się wymijać, tak aby nie było potrażeń i przepychania. <i>Łapanka w dwu kołach</i> : Dzieci ustawione na dwóch współśrodkowych kołach (odl. 2-3 kroków). Prowadzący pośrodku małego koła wykonuje różne „figury” np. przysiady skłony skręty, z podskoku rozkrok z klaśnięciem nad głową itp. Wszyscy naśladują. W pewnym momencie prowadzący daje sygnał „łap”. Wtedy uczestnicy koła wewnętrznego odwracają się i starają złapać swojego zaplecznego. Ci z kolei przed dotknięciem chronią się wykonaniem przysiadu. Jeżeli uda się złapać przed wykonaniem przysiadu dla zespołu 1 pkt. Należy dokonać zmiany ustawienia zespołów. Zabawa skoczna <i>Bocian i żabki</i> : W ustawieniu żabki na łące wraz z wyznaczonym stawem (20-30 kroków od gniazda) , bocian w gnieździe. Na sygnał prowadzącego żabki skaczą żabimi skokami (z przysiadu w górę, z lądowaniem przysiadem i lekkim wsparciem dłońmi. Jednocześnie wypowiadają „hej bocianie, hej bocianie, czy chcesz zjeść nas na śniadanie”. Bocian odpowiada „kle-kle-kle” i wyrusza na 1 nodze na łowy. Żabki uciekają do stawu. Jeżeli bocian złapie żabkę ta staje się bocieniem itd.	 <p style="text-align: center;">Tor do skoków przez skakanekę w biegu</p>  <p style="text-align: center;">Precyzyjny skok w dal</p>	
		 <p style="text-align: center;">Pole zabawy „Bocian i żabki”</p>	
		Część końcowa -5' Czynności porządkowe, zbiórka, omówienie zajęć, pożegnanie grupy.	

