
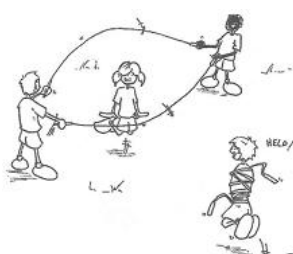
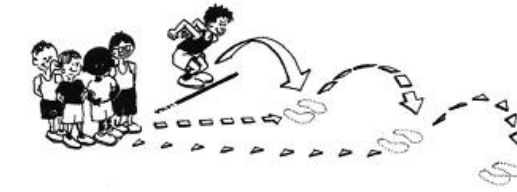


## KONSPEKT JEDNOSTKI TRENINGOWEJ U11 ( SP klasy I-III)

<b>TEMAT ZAJĘĆ</b> <i>Skoki dodawane rywalizacja zespołów</i>		<b>Część główna</b> 35'-38'	<b>A. Skoki przez skakanekę „długą”</b> - przygotować 6- 8 stanowisk ( przy tyczce) . 2 stanowiska ze skakanekę „długą”- 3 osoby wykonuj na przemian skoki , na pozostałych stanowiskach po 3 osoby, każdy ze skakanekę ( skoki obunóż ze skakanekę trzymaną 1 ręką, ze zmianą ręki, skoki na lewej nodze, skoki na prawej nodze- na zmianę. Na każdej stacji ćwiczmy ok 1 minuty. <b>B. Skoki dodawane</b> -podział na 3-4 zespoły. Każdy zespół wykonuje skoki osobno. Zawodnicy wykonują skoki obunóż, jeden po drugim. Każdy następny z zespołu zaczyna z miejsca poprzednika. Podaje się wynik sumaryczny, Który z zespołów uzyska wynik najwyższy zwycięża. Zabawę można powtórzyć <b>C. ćwiczenia uspakajające</b> Ćwiczenia korekcyjne- „AUTOKOREKTA”- uczestnicy opierają się o ścianę plecami- pięty stopy oddalone od ściany o ok. 10 cm i, kolana razem, wciągają brzuch, barki i głowa opierają się o ścianę. Prowadzący koryguje postawę, następnie na jego sygnał dzieci poruszają się swobodnie, a na drugi sygnał ponownie opierają się o ścianę- prowadzący wskazuje dzieci, które przyjęły prawidłową postawę.
			
<b>CELE PODSTAWOWE</b>	<b>CELE POZOSTALE</b>	<b>UWAGI:</b> <b>A. Skoki przez skakanekę „długą”</b> -zwracaj uwagę na koordynację rąk i nóg -skacz pionowo i nisko nad ziemią -można zwiększyć ilość skakanek do dwóch  <b>B. skoki obunóż ze skakanekę trzymaną 1 ręką, ze zmianą ręki,</b> - obracać skakanekę powoli nadgarstkiem, kiedy skakanekę dotyka podłoża- podskok. Pozycja wyprostowana.	 <p style="text-align: center;">Skoki na skakanekę „długiej”</p>  <p style="text-align: center;">Skoki dodawane</p>
Kształtowanie skoczności	- rozwija skoczność i moc -prawidłowo utrzymuje sylwetkę przy odbiciu -koordynuje pracę ramion przy odbiciu		
<b>MIEJSCE PRZYBORY, SPRZĘT</b>	BOISKO z zeskoknia skoku w dal, ( piaskownica) tyczki slalomowe szt 8, kreda, skakanekę długie szt 2-4 , skakanekę, szarfy 3-4 kolory, podwyższenie, miara LDK! 20m, chorągiewka dla policjanta- szt. 2, gwizdek		
<b>Tok zajęć</b>	<b>Opis</b>		
<b>Czynności porządkowo-organizacyjne-6’</b>	Zbiórka, przedstawienie celu i tematu zajęć ; - <i>podadanka</i> : ćwiczący siedzą na obwodzie koła; trener objaśnia na czym polega właściwa pozycja i praca ramion skoczka przy odbiciu		
<b>Cz. wstępna Rozgrzewka-12’-15’</b>	<b>Zabawa orientacyjno-porządkowa</b> <i>Tworzenie kół i szeregów:</i> Dzieci biegają swobodnie po boisku. Prowadzący podaje sygnały ( gwizdek, klaśnięcie lub tp.) wg których ustawiają się dzieci w szereg i dobierają się kolorami, następnie dwuszereg, tworzą koło, rząd. Po opanowaniu ustawień wprowadzamy rywalizację zespołów- kolory, który ustawi się szybciej i przyznajemy punkty. <i>Ruch uliczny :</i> Na boisku o wym. 15na 30 kroków, w środku pola podwyższenie dla policjanta, obok przejście dla pieszych. I zespół dzieci ustawiony na końcu boiska, przy przejściu dla pieszych ( linia 30 kr), czekają na znak policjanta- droga wolna i przechodzą na drugą stronę ulicy, odwracając głowę w lewo, a po przejściu środka w prawo. Po przejściu I zespołu daje sygnał II zespołowi- samochody do przejechania jezdnii- „jadą” prawą stroną- lekki bieg i zwracają z powrotem biegnąc do punktu wyjścia, przy czym policjant zatrzymuje ruch samochodowy przed przejściem dla pieszych i daje sygnał do przejścia I zespołowi. W czasie zabawy kilkakrotnie zmieniać role. <b>Zabawa skoczna</b> <i>Skoki wróbelka :</i> dzieci w luźnej gromadce podskakują obunóż w dowolnym kierunku-jak wróbelki. Na sygnał przechodzą do marszu- kilka kroków, na sygnał drugi skaczą. <i>Skoki konika:</i> dzieci skaczą jak konik, wymijają się, rżą. Na sygnał- zawołanie ustawiają się w szeregu, dwuszeregu itp.	<b>Część końcowa -5’</b> Czynności porządkowe, zbiórka, omówienie zajęć, pożegnanie grupy.	