
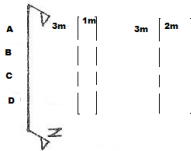
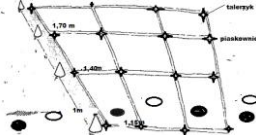


**KONSPEKT JEDNOSTKI TRENINGOWEJ nr 13 SZ SP IV-VI,
(ETAP WSZECHSTRONNY)**

TEMAT ZAJĘĆ	
<p>Nauka pięcioskoku z wykroku Gry i zabawy skocznościowe</p> 	
CELE PODSTAWOWE	CELE POZOSTAŁE
- nauka pięcioskoku z wykroku - kształtowanie skoczności	- wykonuje różne formy wieloskoków
MIEJSCE	- skocznia w dal z piaskownicą, boisko, ławki gimnastyczne szt 2.
PRZYBORY, SPRZĘT	-talerzyki szt 18, skakanki szt 16, miara 20m, pachołki szt 4. gwizdek, notes, długopis
Tok zajęć	OPIS
Czynności porządkowo-organizacyjne-3'	Zbiórka, przedstawienie celu i tematu zajęć
Cz. wstępna Rozgrzewka-20'	1.Trucht „ZWYKŁY” 3’ 2. Zabawa bieżna „Powódź”- dzieci w rozsypce (trucht „LENIWY”), na hasło „powódź” znajdują miejsce powyżej boiska(ławka,kamienie, pagórki) i tam zatrzymują się na chwilę, na hasło „TRUCHT” rozpraszają się- 4’ 3. Zabawa skocznościowa „ROWY”- 8’-10’ 4. Ćwiczenia gibkościowe dynamiczne w parach 4’
Część główna 32'	<p>12' 1.Trójskok z wykroku w strefach- Każdy po 3 próby z lewej i prawej nogi w każdej strefie. Zwracamy uwagę na lądowanie na obie nogi w piaskownicy.</p> <p>8' 2. Pięcioskok z wykroku- tkj wyżej po trzy skoki z lewej i prawej nogi</p> <p>12' 3. Konkurs skocznościowy- podział na dwa zespoły. Każdy pięcioskok z wykroku mierzony- suma wyników decyduje o zwycięstwie zespołu. Gra prowadzona do dwóch zwycięskich punktów.</p> <div style="text-align: right;">  <p>Zabawa „ROWY”- podział na 3-4 zespoły. Zespoły ustawione rzędem. Na sygnał pierwszy z rzędu wybiegają i przeskakują „rowy”- ułożone skakanki o szerokości 1m i 2m. Za każdy udany skok 1 pkt dla zespołu.</p> <p>Trójskok z wykroku w strefach</p>  </div>
Część końcowa- -5'	1. Trucht „LENIWY” 3’ 2. Czynności porządkowe, zbiórka, omówienie zajęć, pożegnanie grupy-2’
UWAGI	

