

**KONSPEKT JEDNOSTKI TRENINGOWEJ nr 12 SZ SP IV-VI
(ETAP WSZECHSTRONNY)**

TEMAT ZAJĘĆ

**Nauka Skipu A
Zabawy bieżne-szybkościowe**



CELE PODSTAWOWE		CELE POZOSTAŁE	
-nauka skipu A -kształtowanie szybkości		- Koordynuje pracę ramion i nóg - poprawa czasu reakcji	
MIEJSCE PRZYBORY, SPRZĘT		BOISKO , bieżnia lekkoatletyczna, sala gimnastyczna -tyczki słalomowe- szt 4, miara, kreda, gwizdek	
Tok zajęć		OPIS	
Czynności porządkowo-organizacyjne-3'		Zbiórka, przedstawienie celu i tematu zajęć	
Cz. wstępna Rozgrzewka-15-18'		1.Trucht „LENIWY 3’, 2. Trucht„ZWYKŁY” - 5’. 3. Gra bieżna: „ <i>Berek z uwalnianiem</i> ”- berek goni uczestników zabawy. Kto zostanie dotknięty przez berka staje nieruchomo jak zamrożony, dopóki nie uwolni go inni gracze. Uwolnienie następuje poprzez złapanie się za ręce dwóch graczy- stworzenie obręczy i przełożenie przez zamrożonego od głowy do ziemi. Gdy osoby odmrażają, nie mogą być złapane przez berka. 4. Ćwiczenia gibkościowe dynamiczne 4’,	
Część główna 45’-50’	<p>6’</p> <p>6’</p> <p>10’</p> <p>15’</p>	<p>1.Marsz sprinterski A 3-4x 15 m</p> <p>2. Przyspieszenia 3-4 x na odc. 20-30m 3.Skip A/2 3-4x 15-20 m</p> <p>4. Skip A – 2x 10m, 2x15m, 2x20, m</p> <p>5. Starty sytuacyjne 8-10 x</p>	<p>1.Marsz sprinterski A – ćwiczenie wykonujemy w marszu unosząc udo nogi wymachowej do poziomu- aktywnie opuszczmy nogę stawiając na śródstopiu.</p> <p>3. Skip A/2- ćwiczenie wykonujemy dynamicznie, unosząc udo nogi wymachowej do kąta ok 45-60 st w stosunku do podłoża</p> <p>4.Skip A- z postawy zasadniczej lekko pochylić się ku przodowi, nie załamując bioder, ciężar ciała spoczywa na śródstopiu. Kolano unosimy jak w marszu A, ręce pracują obszernie w łokciach.</p> <p>5. Z pozycji leżenia tyłem, przodem, z kłku obunóż, jednonóż- w rywalizacji indywidualnej- eliminacje, półfinały, finały (3 uczestników)</p>
Część końcowa- -8’		1. Trucht „LENIWY” 2’, ćwiczenia uspakajające.4’ 2. Czynności porządkowe, zbiórka, omówienie zajęć, pożegnanie grupy.	
UWAGI			