
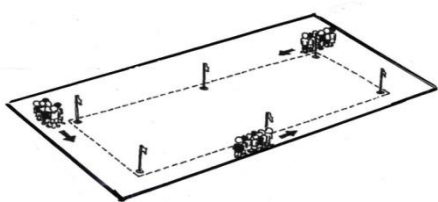
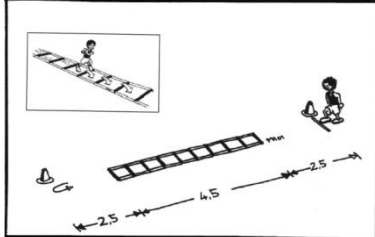


KONSPEKT JEDNOSTKI TRENINGOWEJ nr 1 W SP IV-VI

TEMAT ZAJĘĆ	
<p>BIEG WYTRZYMAŁOŚCIOWY , DRABINKA KOORDYNACYJNA, RZUT OSZCZEPNICZY</p> 	
CELE PODSTAWOWE	CELE POZOSTAŁE
- kształtowanie wytrzymałości - rozwój koordynacji - nauka rzutów lekkoatletycznych: rzut oszczepniczy	- pokonuje dłuższy dystans w biegu - umie odpoczywać po wysiłku - potrafi wykonać rzut
MIEJSCE PRZYBORY, SPRZĘT	SALA GIMNASTYCZNA, , BOISKO SZKOLNE - tyczki slalomowe szt-6, stoper- szt 3, piłki do tenisa, woreczki, papier(gazeta) A4, drabinka koordynacyjna szt 2 (taśma), pacholki, , miara
Tok zajęć	OPIS
Czynności porządkowo-organizacyjne-3'	Zbiórka, przedstawienie celu i tematu zajęć
Cz. wstępna Rozgrzewka-10-12'	1. Trucht po kole rzędem, z zachowaniem równych odstępów, na sygnał ćwiczący rozbiegają się po całej sali, boisku, na kolejny sygnał wracają do pozycji wyjściowej, czyli ustawiają koło i truchtają dalej. Powtórzyć 5-6 razy. 2. Zabawa orientacyjno-porządkowa- „Gniazda ptaków”; 3. Zabawa „Berek ze śladem” 4. Ćwiczenia uspakajające w pozycjach izolowanych -3'
Część główna 65-70'	<div style="display: flex;"> <div style="flex: 1;"> <p>2' 1. Grupę podzielić na 3 zespoły- uczestników dobieramy wg uśrednionego poziomu wytrzymałości każdego z członków zespołu z testu 4'.</p> <p>15' 2. każdy zespół pokonuje dystans wg tabeli WB2 z testu 4', 1x3'- przerwa w marszu 2 obwody prostokąta potem 2x2'- z przerwą w marszu 1 obwód,</p> <p>12' 3. Bieg koordynacyjny „DRABINKA” –każdy z ćwiczących powtarza po 5-6 x</p> <p>20' 4. Rzuty oszczepnicze różnym sprzętem- piłkami do tenisa, woreczkami, samolotami wykonanymi z papieru, minioszczepami.</p> <p>12' 5. Ćwiczenia kształtujące w pozycjach izolowanych w parach- np. ćwiczenia wzmacniające mm brzucha, mm grzbietu</p> </div> <div style="flex: 1; text-align: center;">  <p>Obwód b. wytrz. 16,25m x 8m (50m)</p>  <p>Bieg koordynacyjny „DRABINKA</p> </div> </div>
Część końcowa -5'	<p>3' 1. Trucht</p> <p>2' 2. Czynności porządkowe, zbiórka, omówienie zajęć, pożegnanie grupy.</p>
UWAGI	