
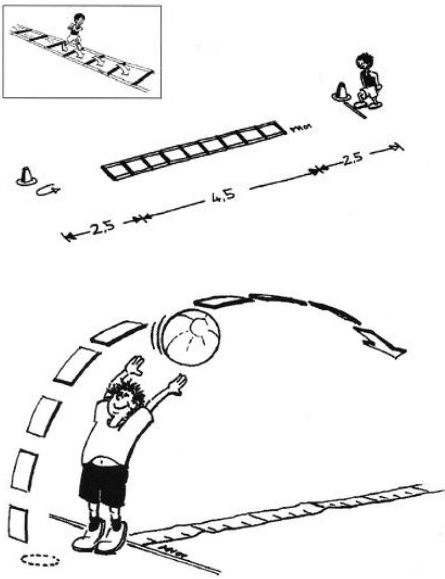


KONSPEKT JEDNOSTKI TRENINGOWEJ nr 12 W SP IV-VI

TEMAT ZAJĘĆ	
<p>BIEG WYTRZYMAŁOŚCIOWY , DRABINKA KOORDYNACYJNA, RZUT PIŁKĄ LEKARSKĄ W TYŁ</p> 	
CELE PODSTAWOWE	CELE POZOSTAŁE
<p>- kształtowanie wytrzymałości - nauka rzutów lekkoatletycznych: rzut w tył nad głową - kształtowanie koordynacji</p>	<p>- pokonuje dłuższy dystans w biegu - potrafi wykonać rzut piłką lekarską w tył za siebie - wykonuje ćwiczenia koordynacyjne</p>
MIEJSCE PRZYBORY, SPRZĘT	<p>SALA GIMNASTYCZNA, , BOISKO SZKOLNE - tyczki slalomowe szt-5, stoper-szt 3, kreda, drabinka koordynacyjna szt 2, taśma, p. lekarskie 1-2kg. miara</p>
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 ożywiająca „Kto więcej dotknie” 3. Ćwiczenia gibkościowe w poz. izolowanych
Część główna I 55'-60'	<div style="display: flex;"> <div style="flex: 1;"> <p>1. Grupę podzielić na 3 zespoły- uczestników dobieramy wg uśrednionego poziomu wytrzymałości każdego z członków zespołu z testu 4'. Zadaniem każdego zespołu będzie pokonanie dystansu wg tabeli WB2 z testu 4-3x2'30"- przerwa w marszu 2 obwody prostokąta-18'</p> <p>2. Bieg koordynacyjny „DRABINKA” – każdy z ćwiczących powtarza po 5-6 x-10'</p> <p>4. Rzut w tył nad głową”- nauka wyrzutu + np.zabawa w ilości zdobytych pkt(np. w 3 rzutach- 9 pkt, w 5- u-20 pkt (odległość dopasowujemy do możliwości grupy)-20'</p> <p>5. Ćwiczenia kształtujące na mm brzucha, grzbietu w parach-12'</p> </div> <div style="flex: 1; text-align: center;">  </div> </div>
Część końcowa- 6'	1. Trucht 4 ' 2. Czynności porządkowe, zbiórka, omówienie zajęć, pożegnanie grupy
UWAGI	