
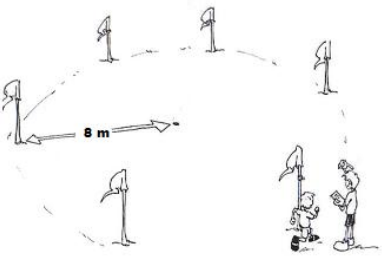


TEMAT ZAJĘĆ	
BIEG WYTRZYMAŁOŚCIOWY , BIEG SZTAFETOWY 	
CELE PODSTAWOWE	CELE POZOSTAŁE
- kształtowanie wytrzymałości zamachowy	-pokonuje dłuższy dystans w biegu -potrafi wykonać rzut zamachowy z obrotu - potrafi podawać i odbierać pałeczkę sztafetową
MIEJSCE PRZYBORY, SPRZĘT	SALA GIMNASTYCZNA, , BOISKO SZKOLNE -tyczki slalomowe szt-8, stoper-szt 3, kreda, pałeczki sztafetowe, taśma, miara
Tok zajęć	OPIS
Czynności porządkowo-organizacyjne-3'	Zbiórka, przedstawienie celu i tematu zajęć
Cz. wstępna Rozgrzewka-20-25'	<ol style="list-style-type: none"> Trucht „LENIWY” 2', trucht 4', ćwiczenia ogólnorozwojowe w truchcie i w marszu-3' Ćwiczenia specjalne- na obwodzie prostokąta -5x bieg na ½ siły po 1 obwodzie z przerwą ½ obwodu na marsz- 4' Zabawa bieżna np,„Berek ze śladem”-4' Siad rozkroczny , dłonie opieramy płasko, na podłodze, ćwiczący unoszą ramiona bokiem w górę – wdech. Opuszczenie ramion w dół – wydech-3'
Część główna I 50'-55'	<ol style="list-style-type: none"> Grupę podzielić na 3 zespoły- uczestników dobieramy wg uśrednionego poziomu wytrzymałości każdego z członków zespołu z testu 4'.Na obwodzie prostokąta: bieg 3x 4 okrążenia prostokąta(wg czasu z BZWE z TESTU 4') z przerwą - marsz 2 okrążenia + 1x10 okrążeń (wg czasu z WB2 z TESTU 4')- 20' BIEG SZTAFETOWY – zmiany na obwodzie koła 50 m Wyznaczyć za pomocą 8 tyczek koło o promieniu 8m (obwód koła wynosi ok. 50 m).Grupę podzielić na pary- parami zmiany w wyznaczonej strefie 20m -30' 
Część główna II 15-20'	<ol style="list-style-type: none"> Omówienie opracowania zestawu pytań(dot. wiedzy przyrodniczej) Omówienie opracowania zestawu pytań (dot. wiedzy sportowej UWAGA: (dodatkowo zadanie domowe do opracowania-zestawy pytań)
Część końcowa- -2'	<ol style="list-style-type: none"> Trucht 4 ' Czynności porządkowe, zbiórka, omówienie zajęć, pożegnanie grupy
UWAGI	