
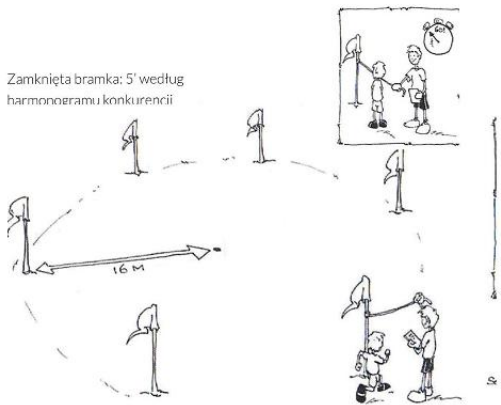


KONSPEKT JEDNOSTKI TRENINGOWEJ nr 2 W SP IV-VI,

TEMAT ZAJĘĆ	
<p>Zabawy i gry lekkoatletyczne, Kształtowanie wytrzymałości biegowej PROGRESYWNY BIEG WYTRZYMAŁOŚCIOWY</p> 	
<p style="text-align: center;">CELE PODSTAWOWE</p>	
<p>- kształtowanie wytrzymałości</p>	
<p style="text-align: center;">CELE POZOSTAŁE</p>	
<p>-pokonuje dłuższy dystans w biegu - utrzymuje właściwe tempo biegu</p>	
<p>MIEJSCE PRZYBORY, SPRZĘT</p>	
<p>BOISKO TRAWIASTE (lub inne podłoże naturalne, syntetyczne) o wym. min- 20x25 m -tyczki slalomowe szt-7, stoper-szt 1, chorągiewka, tabela biegu, długopis</p>	
<p>Tok zajęć</p>	
<p>OPIS</p>	
<p>Czynności porządkowo-organizacyjne-3'</p>	
<p>Zbiórka, przedstawienie celu i tematu zajęć</p>	
<p>Cz. wstępna Rozgrzewka-15-18'</p>	
<p>1.Trucht „ZWYKŁY” po kole rzędem, z zachowaniem równych odstępów, na sygnał ćwiczący rozbiegają się po, boisku, na kolejny sygnał wracają do pozycji wyjściowej, czyli ustawiają koło i truchtają dalej. Powtórzyć 5-6 razy. 2. Ćwiczenia ogólnorozwojowe lokomocyjne, 3. Ćwiczenia gibkościowe dynamiczne</p>	
<p>Część główna I 30'-35'</p>	<p>2'</p> <p>8'</p> <p>20'</p> <p>1.Podział grupy na 3-4 zespoły (najlepiej 6 osobowe, w równej liczbie osób, w przypadku nierównej- patrz opis Wytrzymałościowego Biegu Progresywnego) 2. Próba biegu w ustalonym tempie na obwodzie koła o promieniu 8m (2 próby każdy zespół w tempie 18 i 15 sek.) 3. PROGRESYWNY BIEG WYTRZYMAŁOŚCIOWY- każdy z zespołów wykonuje 1 próbę</p> <div style="text-align: center;">  <p>Zamknięta bramka: 5' według harmonogramu konkurencji</p> <p>16 m</p> <p>Progresywny bieg wytrzymałościowy</p> </div>
<p>Część końcowa- -8'</p>	
<p>1. Trucht „LENIWY” 2', gibkość statyczna.4' 2. Czynności porządkowe, zbiórka, omówienie zajęć, pożegnanie grupy</p>	
<p>UWAGI</p>	
<p>Trener informuje ile czasu pozostało do końca okrążenia wg schematu- 5,4,3,2,1 sek. pozostała do zamknięcia bramki.</p>	