
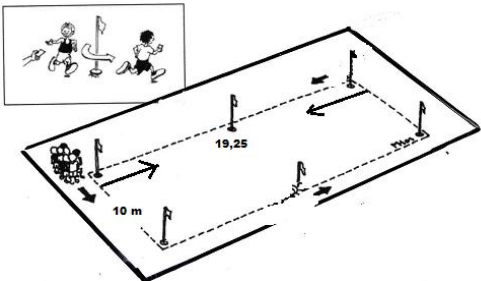


KONSPEKT JEDNOSTKI TRENINGOWEJ nr 3 W SP IV-VI,

<p style="text-align: center;">TEMAT ZAJĘĆ</p> <p style="text-align: center;">BIEG WYTRZYMAŁOŚCIOWY –TEST 4 ‘</p> <div style="text-align: center;">  <p>Lekkoatletyka dla każdego!</p> </div>	
CELE PODSTAWOWE	CELE POZOSTAŁE
- kształtowanie wytrzymałości - nauka rzutu w tył nad głową - ocena poziomu wytrzymałości	- pokonuje dłuższy dystans w biegu - potrafi rzucać piłką lekarską w tył przez głowę
MIEJSCE PRZYBORY, SPRZĘT	SALA GIMNASTYCZNA, , BOISKO SZKOLNE - tyczki slalomowe szt-6, stoper, miara, ew. nr startowe od 1-6, długopisy, piłki lekarskie 1kg lub 2 kg
Tok zajęć	OPIS
Czynności porządkowo-organizacyjne-3’	Zbiórka, przedstawienie celu i tematu zajęć
Cz. wstępna Rozgrzewka-12’-15’	1. Trucht 4’, 2. Wyznaczyć za pomocą 4 tyczek obwód prostokąta 60 m(10mx19,25m) lub 40m(6,0m x 13,25m) 2. Rozgrzewka- ćwiczenia ogólnorozwojowe w truchcie i marszu na obwodzie prostokąta-5’ - ćwiczenia specjalne: biegi na ½ „sity” na obwodzie prostokąta 1 okrążenie + 2 okrążenia + 3 okrążenia z Przerwą 1’w marszu 4. Ćwiczenia gibkościowe w pozycjach izolowanych-3’
Część główna 40-45’	1. . Grupę podzielić na zespoły 4- 6 uczestników 2. Przeprowadzić TEST 4’ wg opisu.- 30’ 3. Ustawienie w dwóch szeregach – parami, Rzut piłką lekarską w tył „nad głową” Nauka wyrzutu- zwracamy uwagę na prawidłową sylwetkę i maksymalny wyprost we wszystkich stawach w momencie wyrzutu – 8’ 4. . Trucht „LENIWY”- 4 ‘ 5. Ćwiczenia gibkościowe statyczne- 3’
	
Część końcowa- -2’	1. Trucht „LENIWY”- 4 ‘ 2. Ćwiczenia gibkościowe statyczne- 3’ 3. Czynności porządkowe, zbiórka, omówienie wyników, pożegnanie grupy-2’
UWAGI	