
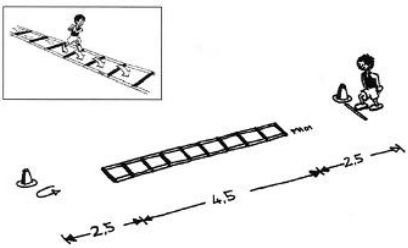


KONSPEKT JEDNOSTKI TRENINGOWEJ nr 4 W SP IV-VI,

TEMAT ZAJĘĆ	
<p>BIEG WYTRZYMAŁOŚCIOWY , DRABINKA KOORDYNACYJNA, RZUT OSZCZEPNICZY</p> 	
CELE PODSTAWOWE	CELE POZOSTAŁE
- kształtowanie wytrzymałości - nauka rzutów lekkoatletycznych: rzut oszczepniczy	- pokonuje dłuższy dystans w biegu - umie odpoczywać po wysiłku - potrafi wykonać rzut oszczepniczy
MIEJSCE PRZYBORY, SPRZĘT	SALA GIMNASTYCZNA, , BOISKO SZKOLNE - tyczki slalomowe szt-5, stoper- szt 3, piłki do tenisa, woreczki, papier(gazeta) A4, drabinka koordynacyjna (taśma), kreda, 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 50'-55'	<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', 1x3'- przerwa w marszu 2 obwody prostokąta potem 2x2'- z przerwą w marszu 1 obwód,-25'</p> <p>2. Bieg koordynacyjny „DRABINKA” –każdy z ćwiczących powtarza po 5-6 x- 8'</p> <p>3. Rzuty różnym sprzętem- piłkami do tenisa, woreczkami, samolotami wykonanymi z papieru, minioszczepami. – 12'</p> <p>4. Ćwiczenia kształtujące w pozycjach izolowanych w parach- np. ćwiczenia wzmacniające mm brzucha, mm grzbietu-8'</p> </div> <div style="flex: 1; text-align: center;">  </div> </div>
Część końcowa- -2'	1. Czynności porządkowe, zbiórka, omówienie zajęć, pożegnanie grupy.
UWAGI	