
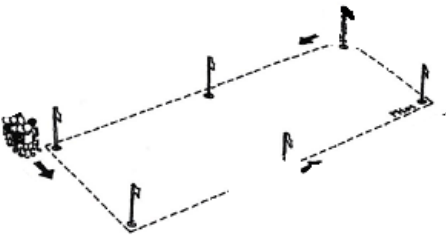

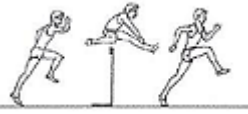


KONSPEKT JEDNOSTKI TRENINGOWEJ nr 5 W SP IV-VI,

TEMAT ZAJĘĆ	
<p>BIEG WYTRZYMAŁOŚCIOWY , BIEG PRZEZ PŁOTKI, RZUTY ZAMACHOWE</p> 	
<p style="text-align: center;">CELE PODSTAWOWE</p>	
<p>- kształtowanie wytrzymałości - nauka rzutów lekkoatletycznych: rzut zamachowy - nauka biegu przez płotki</p>	
<p style="text-align: center;">CELE POZOSTAŁE</p>	
<p>- pokonuje dłuższy dystans w biegu - umie odpoczywać po wysiłku - potrafi wykonać rzut zamachowy, i biegać przez płotki, pędzłem na nogę zakroczną rytmem 5-krokowym.</p>	
MIEJSCE PRZYBORY, SPRZĘT	SALA GIMNASTYCZNA, , BOISKO SZKOLNE - tyczki slalomowe szt-5, stoper- szt 3, płotki niskie (kartony), szt 8-12, dysk z uchem lub ringo-szt 10-12, taśma, kreda, miara
Tok zajęć	OPIS
Czynności porządkowo-organizacyjne-3'	Zbiórka, przedstawienie celu i tematu zajęć
Cz. wstępna Rozgrzewka-18-20'	<ol style="list-style-type: none"> Trucht „LENIWY” 2', trucht 4', ćwiczenia ogólnorozwojowe w truchcie i w marszu-5' Ćwiczenia specjalne- na obwodzie prostokąta 60m (40m)- 5x bieg na 1/2siły po 1 obwodzie z przerwą ½ obwodu na marsz, zabawa bieżna np, „Berek Kibelek” Trucht 3', ćwiczenia uspakajające w marszu.
Część główna 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 + 1x8 okrążeń (wg czasu z WB2 z TESTU 4')- 20' Ćwiczenia gibkościowe- płotkarskie 5' Bieg przez płotki- ćwiczenia pędzla płotkowego na 5 kr. z boku płotka na lewą i prawa nogę przez 4 pł. wys. od 68-76 cm (odl. pomiędzy płotkami 8-9 m)- 20' Rzut zamachowy „RINGO-DYSK”- grupę podzielić na dwa zespoły , ustawione w dwóch szeregach., ćwiczenia parami, lewą i prawą ręką -10'
	  
Część końcowa- -5'	<ol style="list-style-type: none"> Trucht „LENIWY” – 3' Czynności porządkowe, zbiórka, omówienie zajęć, pożegnanie grupy.
UWAGI	