


KONSPEKT JEDNOSTKI TRENINGOWEJ nr 6 W SP IV-VI,

<b>TEMAT ZAJĘĆ</b>	
<b>BIEG WYTRZYMAŁOŚCIOWY , TRÓJSKOK W STREFACH, BIEG 45"</b>	
	
<b>CELE PODSTAWOWE</b>	<b>CELE POZOSTAŁE</b>
- kształtowanie wytrzymałości - nauka skoków lekkoatletycznych	- pokonuje dłuższy dystans w biegu - potrafi odbić się jedno nogą i na przemian
<b>MIEJSCE PRZYBORY, SPRZĘT</b>	<b>SALA GIMNASTYCZNA, BOISKO SZKOLNE</b> - tyczki slalomowe szt-8, stoper-szt 3, kosze małe lub koła RINGO- szt 2, piłki małe, szyszki, kulki z papieru gazetowego, materace- szt 6, miara, kreda
<b>Tok zajęć</b>	<b>OPIS</b>
<b>Czynności porządkowo-organizacyjne-3'</b>	Zbiórka, przedstawienie celu i tematu zajęć
<b>Cz. wstępna Rozgrzewka-10-12'</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Trucht leniwy po obwodzie koła 50m ( 8 tyczek na obwodzie koła o promieniu 8m)- 6x obwód - Trucht- 10x obwód</li> <li>Zabawa ożywiająca np. "Berek z uwalnianiem"</li> <li>Siad rozkroczny, dłonie opieramy płasko, na podłodze, ćwiczący unoszą ramiona bokiem w górę – wdech. Opuszczenie ramion w dół – wydech.</li> </ol>
<b>Część główna 50'-55'</b>	<p>1. Wyznaczyć za pomocą 8 tyczek koło o promieniu 8m ( obwód koła wynosi ok. 50 m). Grupę podzielić na 3 zespoły uczestników dobieramy wg uśrednionego poziomu wytrzymałości każdego z członków zespołu z testu 4'. Bieg po obwodzie koła (wg czasu z BZWE z TESTU 4') 2 serie po 3 x 4 obwody- przerwa po 4 obwodach marsz 1 obwód, po serii - 3' ćwiczeń gibkościowych – 25'</p> <p>2. Trójskok w strefach – 12'</p> <p>3. BIEG 45" obwodzie koła 50 m, każdy 4 x po 2 obwody ( można przeprowadzić z rywalizacją na czas)-15'</p>
<b>Część końcowa- -6'</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Trucht leniwy, ćwiczenia uspakajające. 4'</li> <li>Czynności porządkowe, zbiórka, omówienie zajęć, pożegnanie grupy.</li> </ol>
<b>UWAGI</b>	

