
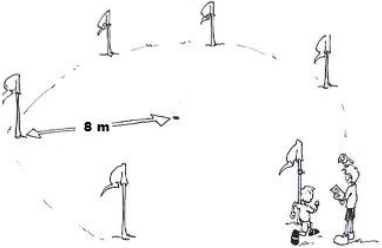


KONSPEKT JEDNOSTKI TRENINGOWEJ nr 7 W SP IV-VI,

TEMAT ZAJĘĆ	
<p>BIEG WYTRZYMAŁOŚCIOWY , SKOK W DAL Z MIEJSCA, ZMIANY SZTAFETOWE</p> 	
CELE PODSTAWOWE	CELE POZOSTAŁE
<p>- kształtowanie wytrzymałości - nauka skoku w dal z miejsca i zmian w biegu sztafetowym</p>	<p>- pokonuje dłuższy dystans w biegu - umie odpoczywać po wysiłku - potrafi skakać w dal z miejsca, - umie podać i odebrać pałeczkę sztafetową w strefie zmian</p>
MIEJSCE PRZYBORY, SPRZĘT	TEREN, SALA GIMNASTYCZNA, , BOISKO SZKOLNE - tyczki slalomowe szt-8, pałeczki sztafetowe- stoper-szt 1, kreda, taśma, materace- szt 3, miara
Tok zajęć	OPIS
Czynności porządkowo-organizacyjne-3'	Zbiórka, przedstawienie celu i tematu zajęć
Cz. wstępna Rozgrzewka-38'-45'	<p>1. Marszobieg w terenie 30-35'. 2. Zabawa ożywiająca- „Podążaj za Trenerem” -5' 3. Ćwiczenia gibkościowe dynamiczne 3'</p>
Część główna 40'-45'	<p>1. BIEG SZTAFETOWY – zmiany na obwodzie koła 50 m Wyznaczyć za pomocą 8 tyczek koło o promieniu 8m (obwód koła wynosi ok. 50 m). Grupę podzielić na pary- parami zmiany w wyznaczonej strefie 20m.-15' 3. Grupę podzielić na 3-4 zespoły, rywalizacja zespołów- każdy z uczestników biegnie po 3x obwód koła,-15'</p> <p>2. Skok w dal z miejsca- 10'- zwracamy na prawidłową sylwetkę w momencie odbicia, oraz lądowanie do przysiadu.</p> 
Część końcowa- -6'	<p>1. Trucht 4 ' 2. Czynności porządkowe, zbiórka, omówienie zajęć, pożegnanie grupy.</p>
UWAGI	