
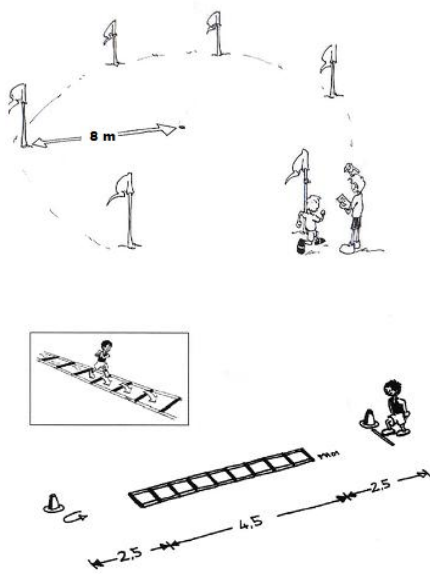


KONSPEKT JEDNOSTKI TRENINGOWEJ nr 8 W SP IV-VI,

TEMAT ZAJĘĆ	
<p><b>BIEG WYTRZYMAŁOŚCIOWY , RZUT PIŁKĄ LEKARSKĄ W TYŁ, DRABINKA KOORDYNACYJNA</b></p> 	
<b>CELE PODSTAWOWE</b>	<b>CELE POZOSTAŁE</b>
- kształtowanie wytrzymałości - nauka rzutów lekkoatletycznych: rzut w tył nad głową - kształtowanie koordynacji	- pokonuje dłuższy dystans w biegu - potrafi wykonać rzut piłką lekarską w tył za siebie
<b>MIEJSCE PRZYBORY, SPRZĘT</b>	<b>SALA GIMNASTYCZNA , BOISKO SZKOLNE</b> - tyczki slalomowe szt-5, drabinka koordynacyjna, stopery- 3szt, kreda, taśma, p. lekarskie 1-2kg. materace- szt 6, miara
<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>	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 ożywiająca „Berek ze śladem” 3. Ćwiczenia gibkościowe w poz. izolowanych
<b>Część główna I 55-60'</b>	<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-15'</p> <p>2. Na obwodzie koła bieg 5x 4 okrążenia wg czasu z BZWE z przerwą w marszu 1 okrążenie-15'</p> <p>3. Rzut w tył nad głową"- Nauka wyrzutu- zwracamy uwagę na prawidłową sylwetkę i maksymalny wyprost we wszystkich stawach w momencie wyrzutu -12'</p> <p>4. Drabinka koordynacyjna- 10'</p> <p>5. „Dzwon"- zabawa . Ćwiczący ustawieni po 4 osoby w małych kołach, 5-ty stoi w środku nie odrywając nóg od podłoża jest przepychana przez współćwiczących-8,</p> </div> <div style="flex: 1; text-align: center;">  </div> </div>
<b>Część końcowa- -6'</b>	1. Trucht 4 ' 2. Czynności porządkowe, zbiórka, omówienie zajęć, pożegnanie grupy.
<b>UWAGI</b>	