
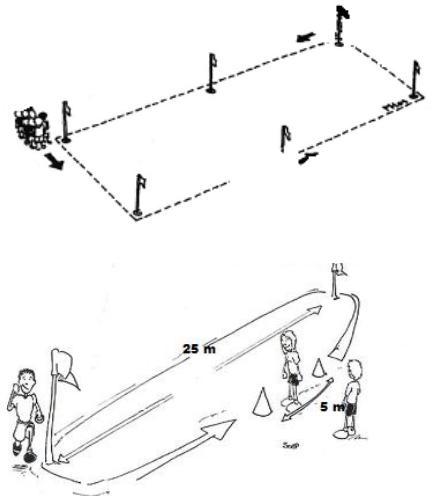


TEMAT ZAJĘĆ	
<b>BIEG WYTRZYMAŁOŚCIOWY , BIEG SZTAFETOWY, TRÓJSKOK W STREFACH</b>	
	
CELE PODSTAWOWE	CELE POZOSTAŁE
- kształtowanie wytrzymałości - nauka zmian sztafetowych i trójskoku	- pokonuje dłuższy dystans w biegu - potrafi podawać i odbierać pałeczkę sztafetową i odbijać się jedno nogą
MIEJSCE PRZYBORY, SPRZĘT	<b>SALA GIMNASTYCZNA, , BOISKO SZKOLNE</b> - tyczki slalomowe szt-8, pałeczki sztafetowe, taśma, kreda, stoper-3 szt, miara
Tok zajęć	OPIS
Czynności porządkowo-organizacyjne-3'	Zbiórka, przedstawienie celu i tematu zajęć
<b>Cz. wstępna Rozgrzewka-15-20'</b>	1. Trucht „LENIWY” 2', trucht 4', ćwiczenia ogólnorozwojowe w truchcie i w marszu-5' 2. Ćwiczenia specjalne- na obwodzie prostokąta 60m (40m)- 5x bieg na ½ siły po 1 obwodzie z przerwą ½ obwodu na marsz, -6' 3. Zabawa bieżna „Berek lawina” -5' 4. Trucht 3', ćwiczenia uspakajające w marszu.
<b>Część główna I 50'-55'</b>	1. 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')- 15' 2. <b>BIEG SZTAFETOWY</b> – zmiany na obwodzie 50 m Grupę podzielić na pary- parami zmiany w wyznaczonej strefie 5m.-15' 3. Trójskok w strefach-podzielić grupę na 3-4 zespoły, konkurs drużynowy-20'
	
<b>Część końcowa- -6'</b>	1. Trucht leniwy - 4 ' 2. Czynności porządkowe, zbiórka, omówienie zajęć, pożegnanie grupy.
UWAGI	