








**KONSPEKT JEDNOSTKI TRENINGOWEJ nr 6 RZ SP IV-VI,
(ETAP WSZECHSTRONNY)**

TEMAT ZAJĘĆ				
<p>Rzut piłką lekarską tzw „AUTEM” Gry i zabawy rzutne</p> <div style="text-align: right;">  </div>				
CELE PODSTAWOWE				
<p>- wykonuje rzuty na różne odległości - kształtowanie siły</p>				
CELE POZOSTAŁE				
<p>- właściwie posługuje się sprzętem do rzutów - zna zasady bezpieczeństwa podczas wykonywania rzutów</p>				
MIEJSCE PRZYBORY, SPRZĘT	<p>-sala gimnastyczna, boisko -Piłki lekarskie 1kg- szt 8-10, pachofki szt 8-10, taśma 20m, gwizdek, notes, linka, siatka, stojaki do wwyż z poprzeczką. długopis</p>			
Tok zajęć	OPIS			
Czynności porządkowo-organizacyjne-3'	Zbiórka, przedstawienie celu i tematu zajęć			
Cz. wstępna Rozgrzewka-10'-12'	1.Trucht „ZWYKŁY” po kole rzędem, z zachowaniem równych odstępów, na sygnał ćwiczący rozbiegają się po, boisku, na kolejny sygnał wracają do pozycji wyjściowej, czyli ustawiają koło i truchtają dalej. Powtórzyć 5-6 razy. 2. Ćwiczenia ogólnorozwojowe parami 6'			
Część główna 50'	<table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 10%; vertical-align: top;"> <p>8-10'</p> <p>10'</p> <p>15'</p> <p>12'</p> </td> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> <p>1.Gra rzutna „ W ślad za piłką”- drużyny 2-3 osobowe w odl. 3-4 m. Każdy wykonuje rzut – oburącz z przed klatki piersiowej- pchnięcie jednorącz (lewa i prawa) i biegnie do rzędu naprzeciwko.</p> <p>2. Rzut piłką lekarską w przód znad głowy „AUTEM”- każdy wykonuje 3 rzuty pod rząd</p> <p>3. Rzut ‘AUTEM”- rywalizacja zespołów. Wynik każdego uczestnika sumujemy. Zwycięża zespół, który uzyska jak największą sumaryczną odległość. Zabawę powtarzamy do 2- 3 zwycięstw.</p> <p>4. Gra „Rzucanie piłką nad przeszkodą” – podzielić na 2 lub 4 zespoły (w zależności od ilości ćwiczących”). Rzuty piłką dowolne nad płotem, poprzeczką zawieszoną na stojakach skoku wwyż, siatką do piłki siatkowej, bramką. Celem jest umieścić piłkę w podłożu-boisku, za co drużyna otrzymuje 1 pkt. Gra toczy się do np. 10 pkt. (1 set) . Można zagrać do trzech zwycięskich setów.</p> </td> <td style="width: 40%; vertical-align: top;"> <div style="text-align: center;">  </div> <p>1.Gra ‘W ślad za piłką”</p> <p>2.Ustawienie w dwóch rzędach. Zwracamy uwagę na technikę wykonania</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>4. „Rzucanie piłką nad przeszkodą” (pole boiska- 6mx6m)</p> </td> </tr> </table>	<p>8-10'</p> <p>10'</p> <p>15'</p> <p>12'</p>	<p>1.Gra rzutna „ W ślad za piłką”- drużyny 2-3 osobowe w odl. 3-4 m. Każdy wykonuje rzut – oburącz z przed klatki piersiowej- pchnięcie jednorącz (lewa i prawa) i biegnie do rzędu naprzeciwko.</p> <p>2. Rzut piłką lekarską w przód znad głowy „AUTEM”- każdy wykonuje 3 rzuty pod rząd</p> <p>3. Rzut ‘AUTEM”- rywalizacja zespołów. Wynik każdego uczestnika sumujemy. Zwycięża zespół, który uzyska jak największą sumaryczną odległość. Zabawę powtarzamy do 2- 3 zwycięstw.</p> <p>4. Gra „Rzucanie piłką nad przeszkodą” – podzielić na 2 lub 4 zespoły (w zależności od ilości ćwiczących”). Rzuty piłką dowolne nad płotem, poprzeczką zawieszoną na stojakach skoku wwyż, siatką do piłki siatkowej, bramką. Celem jest umieścić piłkę w podłożu-boisku, za co drużyna otrzymuje 1 pkt. Gra toczy się do np. 10 pkt. (1 set) . Można zagrać do trzech zwycięskich setów.</p>	<div style="text-align: center;">  </div> <p>1.Gra ‘W ślad za piłką”</p> <p>2.Ustawienie w dwóch rzędach. Zwracamy uwagę na technikę wykonania</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>4. „Rzucanie piłką nad przeszkodą” (pole boiska- 6mx6m)</p>
<p>8-10'</p> <p>10'</p> <p>15'</p> <p>12'</p>	<p>1.Gra rzutna „ W ślad za piłką”- drużyny 2-3 osobowe w odl. 3-4 m. Każdy wykonuje rzut – oburącz z przed klatki piersiowej- pchnięcie jednorącz (lewa i prawa) i biegnie do rzędu naprzeciwko.</p> <p>2. Rzut piłką lekarską w przód znad głowy „AUTEM”- każdy wykonuje 3 rzuty pod rząd</p> <p>3. Rzut ‘AUTEM”- rywalizacja zespołów. Wynik każdego uczestnika sumujemy. Zwycięża zespół, który uzyska jak największą sumaryczną odległość. Zabawę powtarzamy do 2- 3 zwycięstw.</p> <p>4. Gra „Rzucanie piłką nad przeszkodą” – podzielić na 2 lub 4 zespoły (w zależności od ilości ćwiczących”). Rzuty piłką dowolne nad płotem, poprzeczką zawieszoną na stojakach skoku wwyż, siatką do piłki siatkowej, bramką. Celem jest umieścić piłkę w podłożu-boisku, za co drużyna otrzymuje 1 pkt. Gra toczy się do np. 10 pkt. (1 set) . Można zagrać do trzech zwycięskich setów.</p>	<div style="text-align: center;">  </div> <p>1.Gra ‘W ślad za piłką”</p> <p>2.Ustawienie w dwóch rzędach. Zwracamy uwagę na technikę wykonania</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>4. „Rzucanie piłką nad przeszkodą” (pole boiska- 6mx6m)</p>		
Część końcowa- -7'	<p>1. Trucht „LENIWY” 3', ćwiczenia gibkosciowe 2'</p> <p>2. Czynności porządkowe, zbiórka, omówienie zajęć, pożegnanie grupy-2'</p>			
UWAGI				

