
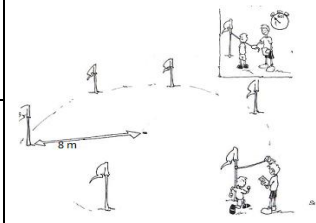


KONSPEKT JEDNOSTKI TRENINGOWEJ U11 lat (SP klasy I-III)

TEMAT ZAJĘĆ	Progresywny bieg wytrzymałościowy-rywalizacja zespołów																																																																																										
																																																																																											
CELE PODSTAWOWE	CELE POZOSTALE																																																																																										
- kształtowanie wytrzymałości	- rozumie potrzebę dbania o swoje zdrowie - pokonuje dłuższy dystans biegu - utrzymuje właściwe tempo biegu																																																																																										
MIEJSCE PRZYBORY, SPRZĘT	SALA GIMNASTYCZNA, BOISKO (trawiaste lub inne podłoże naturalne, syntetyczne) o wym. min; 20m x25 m -tyczki slalomowe szt-6, stoper-szt 1, gwizdek, chorągiewka, (skakanka) tabela biegu, długopis, kóło hula hop- szt 4-5																																																																																										
Tok zajęć	OPIS																																																																																										
Czynności porządkowo-organizacyjne-4'	Zbiórka, przedstawienie celu i tematu zajęć ; - <i>podadanka</i> : ćwiczący siedzą na obwodzie koła; trener wyjaśnia co to jest wytrzymałość, dlaczego należy dbać o kondycję-przypomnienie. Trener może zadać pytanie; np. Jak nazywa się narząd człowieka odpowiedzialny za jego kondycję?																																																																																										
Cz. wstępna Rozgrzewka-12'-15'	Zabawa ożywiająca „ <i>Bociany do gniazda</i> ” ; Ćwiczący biegają w rozsypce. Na sygnał trenera „Do gniazda” biegną jak najszybciej do kół HULA-HOP rozstawionych po sali, boisku (4-5 szt i starają się zająć miejsce w kole, najwyżej po dwóch. Trener ocenia, komu udało się zająć miejsce w kole. Na hasło „Bociany”, dzieci podnoszą ramiona w bok i naśladują lecące ptaki. Zabawę powtarzamy kilkakrotnie Ćwiczenia kształtujące; - w leżeniu przodem, dłonie pod brodą, na 1 gwizdek ramiona przenosimy w bok, lekko unosząc klatkę piersiową, tak jak w pływaniu stylem „żabką”, na dwa gwizdki powrót do pozycji wyjściowej (8-10x) - w leżeniu tyłem, ramiona wzdłuż tułowia, unosimy obie nogi ugięte w kolach do klatki piersiowej i obracamy się na bok (1) w lewo (2) w prawo i powrót do pozycji wyjściowej (5x) - w marszu na czworakach na (1) wykonać przysiad podparty na (2) wyrzut nog w tył do podporu przodem.																																																																																										
Część główna 35'-38'	A.Podział grupy na cztery zespoły A,B,C,D- wybór kapitanów i nazw zespołu. Losowanie kolejności - próbne biegi 2 okrążenia w tempie 23"/okrążenie wg kolejności	<p>B. Progresywny bieg wytrzymałościowy-rywalizacja zespołów: Biegi odbywają się w wylosowanej kolejności w tempie wg tabelki poniżej. Spośród dzieci, które nie biorą udziału w grze trener wyznacza osobę do obsługi bramki. Za każdym okrążeniem zespół uzyskuje tyle pkt, ilu zawodników zespołu przekroczy otwartą bramkę. Zabawa kończy się, gdy ostatni biegnący zawodnik nie przebiegnie bramki przed jej zamknięciem. Sumuje się wszystkie punkty zdobyte przez zespół. Zwycięzcą zostaje zespół o największej ilości punktów. W przypadku mniejszej ilości uczestników w zespole, sumę pkt uzyskanych przez ten zespół mnoży się przez iloraz uzyskany z podziału ilości uczestników maksymalnej do ilości uczestników tego zespołu</p> <p>C. Ćwiczenia korekcyjne: -Ćwiczący maszerują po obwodzie koła, dłonie oparte o barki, ugięte ramiona uniesione górną bok: na hasło „Zdrowe plecy mam” marsz na piętach , na hasło „Wysoko ramiona trzymam”- należy unieść wyprostowane ramiona w górę i marsz na palcach (5-6x) - w kłuku podpartym ‘Koci grzbiet’ (8-10x), w momencie wygięcia pleców ku górze powolny wydech przez zaciśnięte usta</p>																																																																																									
	 <p>Koło (r=8m, obwód 50m)</p>	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <thead> <tr> <th colspan="2" style="background-color: #e0e0e0;">TABELA PRĘDKOŚCI I CZASÓW</th> <th colspan="2" style="background-color: #90ee90;">PUNKTACJA</th> <th rowspan="2" style="background-color: #e0e0e0;">UWAGI (czas 1 okrąż)</th> </tr> <tr> <th style="background-color: #ff0000;">Prędkość</th> <th style="background-color: #00b0f0;">Otwarta bramka</th> <th style="background-color: #ffff00;">Drużyna A/C...</th> <th style="background-color: #ffff00;">Drużyna B/D.....</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>8km/h</td><td>23"</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>8km/h</td><td>46"</td><td></td><td></td><td>23"</td></tr> <tr><td>9km/h</td><td>1'06"</td><td></td><td></td><td>20"</td></tr> <tr><td>9km/h</td><td>1'26"</td><td></td><td></td><td>20"</td></tr> <tr><td>10km/h</td><td>1'44"</td><td></td><td></td><td>18"</td></tr> <tr><td>10km/h</td><td>2'02"</td><td></td><td></td><td>18"</td></tr> <tr><td>12km/h</td><td>2'17"</td><td></td><td></td><td>15"</td></tr> <tr><td>12km/h</td><td>2'32"</td><td></td><td></td><td>15"</td></tr> <tr><td>14km/h</td><td>2'45"</td><td></td><td></td><td>13"</td></tr> <tr><td>14km/h</td><td>2'58"</td><td></td><td></td><td>13"</td></tr> <tr><td>15km/h</td><td>3'10"</td><td></td><td></td><td>12"</td></tr> <tr><td>15km/h</td><td>3'22"</td><td></td><td></td><td>12"</td></tr> <tr><td>17km/h</td><td>3'33"</td><td></td><td></td><td>11"</td></tr> <tr><td>17km/h</td><td>3'44"</td><td></td><td></td><td>11"</td></tr> <tr><td>18km/h</td><td>3'54"</td><td></td><td></td><td>10"</td></tr> <tr> <td colspan="2">Razem pkt</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	TABELA PRĘDKOŚCI I CZASÓW		PUNKTACJA		UWAGI (czas 1 okrąż)	Prędkość	Otwarta bramka	Drużyna A/C...	Drużyna B/D.....	8km/h	23"				8km/h	46"			23"	9km/h	1'06"			20"	9km/h	1'26"			20"	10km/h	1'44"			18"	10km/h	2'02"			18"	12km/h	2'17"			15"	12km/h	2'32"			15"	14km/h	2'45"			13"	14km/h	2'58"			13"	15km/h	3'10"			12"	15km/h	3'22"			12"	17km/h	3'33"			11"	17km/h	3'44"			11"	18km/h	3'54"			10"	Razem pkt				
TABELA PRĘDKOŚCI I CZASÓW		PUNKTACJA		UWAGI (czas 1 okrąż)																																																																																							
Prędkość	Otwarta bramka	Drużyna A/C...	Drużyna B/D.....																																																																																								
8km/h	23"																																																																																										
8km/h	46"			23"																																																																																							
9km/h	1'06"			20"																																																																																							
9km/h	1'26"			20"																																																																																							
10km/h	1'44"			18"																																																																																							
10km/h	2'02"			18"																																																																																							
12km/h	2'17"			15"																																																																																							
12km/h	2'32"			15"																																																																																							
14km/h	2'45"			13"																																																																																							
14km/h	2'58"			13"																																																																																							
15km/h	3'10"			12"																																																																																							
15km/h	3'22"			12"																																																																																							
17km/h	3'33"			11"																																																																																							
17km/h	3'44"			11"																																																																																							
18km/h	3'54"			10"																																																																																							
Razem pkt																																																																																											
	UWAGI: W BIEGU PROGRESYWNYM -zespoły wybierają kapitana i nazwę - spośród ćwiczących oczekujących wyznaczyć osobę, która będzie zamykała bramkę (chorągiewką lub skakanką) -ćwiczącym zwracać uwagę na regularny oddech	Część końcowa -3'																																																																																									
		Czynności porządkowe, zbiórka, omówienie zajęć, pożegnanie grupy.																																																																																									