
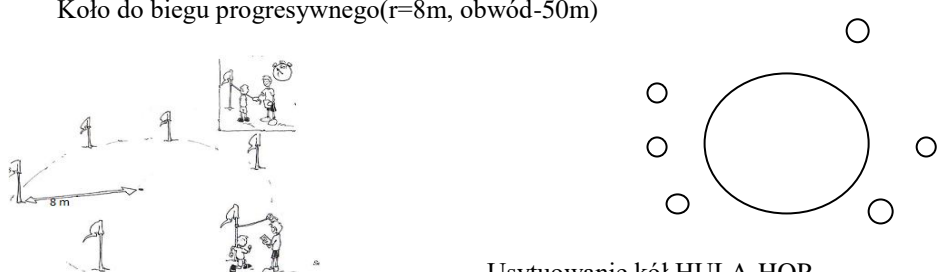


KONSPEKT JEDNOSTKI TRENINGOWEJ U11 (SP klasy I-III)

TEMAT ZAJĘĆ <i>Progresywny bieg wytrzymałościowy-biegi przygotowawcze</i>		- 4 bieg; punktujemy zespoły- ile osób przebiegło 100m w czasie 26"																																																		
		B Ćwiczenia kształtujące z kołem HULA-HOP																																																		
CELE PODSTAWOWE	CELE POZOSTAŁE	<p>W parach, w rozkroku , naprzeciw siebie ćwiczący trzymają koło HULA-HOP n awysokości barków, na sygnał trenera wykonują obrót wokół siebie, jednocześnie unosząc koła ku górze, następnie wykonują głęboki skłon w przód. Po kilku obrotach zmiana kierunku.</p> <p>W parach, w leżeniu przodem twarzą do siebie ćwiczący trzymają koło, na sygnał trenera unoszą koło i trzymają do odwołania. Powtórzyć 6-8 krotnie.</p>																																																		
- kształtowanie wytrzymałości	- rozumie potrzebę dbania o swoje zdrowie - pokonuje dystans 100 m w zadanym czasie - utrzymuje właściwe tempo biegu	<p>Koło do biegu progresywnego(r=8m, obwód=50m)</p>  <p style="text-align: center;">Usytuowanie kół HULA-HOP</p>																																																		
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 12(na parę 1 koło)																																																			
Tok zajęć	OPIS																																																			
Czynności porządkowo-organizacyjne-4'	Zbiórka, przedstawienie celu i tematu zajęć ; <u>- pogadanka:</u> ćwiczący siedzą na obwodzie koła; trener wyjaśnia co to jest wytrzymałość, dlaczego należy dbać o kondycję.	UWAGI: <i>Pajak i muchy</i> Nie należy zbyt długo przudłużać bezruchu. Zwracać uwagę na zachowanie pełnego spokoju i ciszy. W BIEGU PROGRESYWNYM -tempo pierwszych biegów prowadzi trener. - spośród ćwiczących oczekujących wyznaczyć osobę, która będzie zamykała bramkę (chorągiewką lub skakanką) -ćwiczącym zwracać uwagę na regularny oddech																																																		
Cz. wstępna Rozgrzewka-12'-15'	Zabawa orientacyjno-porządkowa; Pajak i muchy Ćwiczący biegają w rozsypce w kole o promieniu 8m, naśladując bzykaniem i brzęczeniem latające muchy. Na sygnał trenera-„pajak”, zastygają w bezruchu. W tym czasie jeden z wyznaczonych ćwiczących wychodzi na łowy i obserwuje , czy któraś z nich się porusza. Jeżeli się porusza, to zabiera- łowi ją do swojej sieci (koła HULA-HOP na zewnątrz koła do biegu progresywnego) i zatrzymuje przez następną rundę zabawy w kole. Na sygnał trenera „muchy”, wszyscy znowu swobodnie poruszają się. Ćwiczenia po obwodzie koła: Ćwiczący maszerują po obwodzie koła do biegu progresywnego, na sygnał np. 1 gwizdek- przysiad, na dwa gwizdki w miejscu uderzanie o pośladki piętami, na 3 gwizdki bieg w miejscu z wysokim unoszeniem kolan	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th colspan="2" style="background-color: #d3d3d3;">TABELA PRĘDKOŚCI I CZASÓW</th> <th colspan="2" style="background-color: #90ee90;">PUNKTACJA</th> <th rowspan="2" style="background-color: #d3d3d3;">UWAGI</th> </tr> <tr> <th style="background-color: #ff0000;">Prędkość</th> <th style="background-color: #00b0f0;">Otwarta bramka</th> <th style="background-color: #ffcc00;">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>1 BIEG</td> </tr> <tr> <td>8km/h</td> <td>46"</td> <td></td> <td></td> <td>100m</td> </tr> <tr> <td>9km/h</td> <td>20"</td> <td></td> <td></td> <td>2 BIEG</td> </tr> <tr> <td>9km/h</td> <td>40"</td> <td></td> <td></td> <td>100m</td> </tr> <tr> <td>10km/h</td> <td>18"</td> <td></td> <td></td> <td>3 BIEG</td> </tr> <tr> <td>10km/h</td> <td>36"</td> <td></td> <td></td> <td>100m</td> </tr> <tr> <td>15km/h</td> <td>12"</td> <td></td> <td></td> <td>4 BIEG</td> </tr> <tr> <td>15km/h</td> <td>24"</td> <td></td> <td></td> <td>100m</td> </tr> </tbody> </table>		TABELA PRĘDKOŚCI I CZASÓW		PUNKTACJA		UWAGI	Prędkość	Otwarta bramka	Drużyna A/C.....	Drużyna B/D.....	8km/h	23"			1 BIEG	8km/h	46"			100m	9km/h	20"			2 BIEG	9km/h	40"			100m	10km/h	18"			3 BIEG	10km/h	36"			100m	15km/h	12"			4 BIEG	15km/h	24"			100m
TABELA PRĘDKOŚCI I CZASÓW		PUNKTACJA		UWAGI																																																
Prędkość	Otwarta bramka	Drużyna A/C.....	Drużyna B/D.....																																																	
8km/h	23"			1 BIEG																																																
8km/h	46"			100m																																																
9km/h	20"			2 BIEG																																																
9km/h	40"			100m																																																
10km/h	18"			3 BIEG																																																
10km/h	36"			100m																																																
15km/h	12"			4 BIEG																																																
15km/h	24"			100m																																																
Część główna 35'-38'	A Podział grupy na 4 zespoły A,B,C,D Każdy zespół ma za zadanie przebiec 2 okrążenia (100m) w zadanym czasie -zespół A 1 bieg w czasie 23"/ 1 okrążenie, n a100m 46". Pozostałe zespoły siadają na obwodzie koła 2m za linią biegu. -następnie pozostałe zespoły powtarzają bieg. - 2,3 bieg odbywa się w tempie coraz szybszym (patrz tabelka)	Część końcowa -5'																																																		
		<p>Ćwiczący na obwodzie, tyłem do środka koła, trener dotyka osobę, która podaje nazwę konkurencji lekkoatletycznej(np. skok, bieg lub rzut), pozostali odgadują, kto to powiedział</p> <p>Czynności porządkowe, zbiórka, omówienie zajęć, pożegnanie grupy.</p>																																																		