
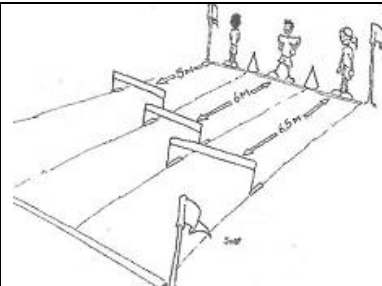

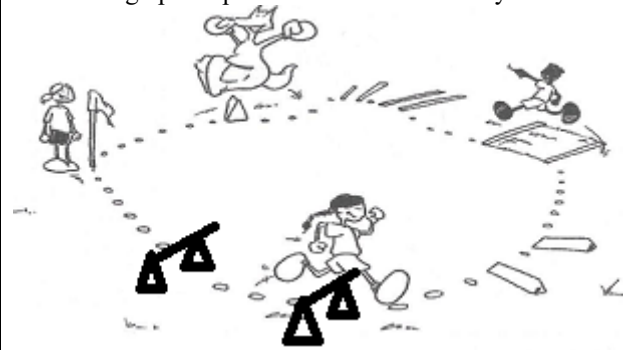


KONSPEKT JEDNOSTKI TRENINGOWEJ U11 (SP klasy I-III)

TEMAT ZAJĘĆ	Wahadłowa sztafeta sprintersko-plotkarska ćwiczenia przygotowawcze		Trener ocenia wykonanie ćwiczenia przyznając zespołowi od 1 do 5 pkt. (liczy się dokładność wykonania zadania). A. Bieg przez plotki Na 3 torach o długości 12-15 m w odległościach: 1 tor- 5m, 2 tor-6m, 3 tor-6,5m ustawione są niskie plotki 30-40 cm (mogą być pachołki, piłki lekarskie z listwą). Indywidualne biegi przez plotek na sygnał, ze startu wysokiego po 1 uczestniku z każdego zespołu. Trener przyznaje pkt zespołowi za I miejsce w biegu indywidualnym 3 pkt, za II-e 2 pkt, za III 1pkt. Każdy uczestnik musi przebiec wszystkie tory. Suma pkt decyduje o kolejności zespołów. Zabawa relaksująca: „Jaka to konkurencja?” Dzieci dobierają się w 3-4 grupy dowolnie, i przygotowują pokaz pantomimiczny obrazujący wybraną konkurencję lekkoatletyczną. Następnie prezentują pokaz a zadaniem pozostałych jest odgadnięcie, co dana grupa pokazuje.
			
CELE PODSTAWOWE	CELE POZOSTALE		
Pokonuje niskie przeszkody	- kształtuje rytm biegu - rozwija szybkość zwinność i koordynację ruchową - poznaje konkurencje LA		
MIEJSCE PRZYBORY, SPRZĘT	SALA GIMNASTYCZNA, BOISKO plotki LDK! szt 4 (pachołki, piłki lekarskie, listwa), tyczki slalomwe szt 4, (różne kolory), materac szt , 2, pachołki szt 4, szarfy 3 kolory, stożki szt 30-40, gwizdek		
Tok zajęć	Opis		
Czynności porządkowo-organizacyjne-4'	Zbiórka, przedstawienie celu i tematu zajęć ; - <i>pogadanka</i> : ćwiczący siedzą na obwodzie koła; trener objaśnia co to jest koordynacja ruchowa i dlaczego należy dokładnie wykonywać wszystkie ćwiczenia.		
Cz. wstępna Rozgrzewka-12'-15'	Zabawa orientacyjno-porządkowa <i>Do chorągiewki</i> : podzielić grupę na 3 zespoły – 3 kolory szarfy. Wszystkie zespoły ustawiają się za linią odległą ok. 10-15m od 3 tyczek z chorągiewkami kolorami odpowiadającymi szarfo. Na dyspozycję słowną trenera zespoły ustawiają się: - w szeregu obok chorągiewki - w rzędzie w rozkroku przodem do chorągiewki - tworzą koła wokół chorągiewki trzymając się za ręce Za każde ustawienie trener przyznaje od 1-3 pkt. Zwycięża zespół, który w sumie zbiera najwięcej pkt. Zabawa bieżna <i>Dzień i noc</i> : Zespoły A-„dzień” B-„noc”, ustawione tyłem do siebie na linii środkowej boiska. Od linii środkowej wyznaczyć metę- tyczka po obu stronach boiska w odległości ok. 8-10 m. Na hasło „dzień” uczestnicy tego zespołu odwracają się i gonią zespół „noc”. Należy załapać uciekających przed metą, za co otrzymuje goniący 1 pkt. Zabawę powtórzyć po 3x na każde z haseł, zmieniając dowolnie układ wypowiedzianych haseł. Zwycięża zespół, który w sumie zbiera najwięcej pkt.		
Część główna 35'-38'	A. Tor przeszkód - Bieg po torze przeszkód (obwód ok. 40m r=6-7m). Każdy uczestnik zespołu biegnie osobno, na mecie klepieniem daje znak do rozpoczęcia biegu następnemu uczestnikowi zespołu. Zespół powtarza bieg 3x.		
	UWAGI: - W biegu przez tor przeszkód, trener zwraca uwagę na dokładność pokonania przeszkód, płynność biegu -w biegu przez plotki pokaz i objaśnienie startu wysokiego -tory do biegu ustalone są w wyniku losowania -należy zwrócić uwagę, aby ćwiczący nie zwalniał przed pokonaniem przeszkody.	  	
	Część końcowa -5' Czynności porządkowe, zbiórka, omówienie zajęć, pożegnanie grupy.		