
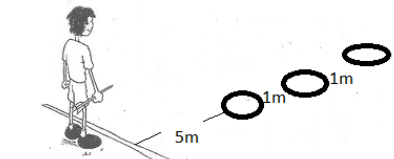
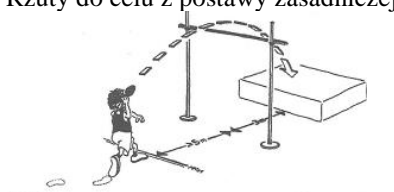
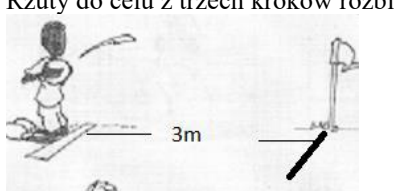


KONSPEKT JEDNOSTKI TRENINGOWEJ U14 (SP klasy IV-VI)

TEMAT ZAJĘĆ Rzut oszczepem- ćwiczenia przygotowawcze	
	
CELE PODSTAWOWE	CELE POZOSTALE
Potrafi wykonać rzut do celu	- rozwija celność i szybkość wyrzutu - potrafi zastosować odpowiednią trajektorię wyrzutu. - potrafi wykonać rzut z krótkiego rozbiegu
MIEJSCE PRZYBORY, SPRZĘT	SALA GIMNASTYCZNA, BOISKO materac, skocznia wżwyż lub tp., oszczepy dziecięce szt. 3, oszczepy- typu granat szt 3, piłka ręczna 1, koła HULA HOP szt.3, tyczki slalomowe szt. 1, piłka lekarska 1kg szt. 3 gwizdek
Tok zajęć	Opis
Czynności porządkowo-organizacyjne-4'	Zbiórka, przedstawienie celu i tematu zajęć ; - <i>pogadanka</i> : ćwiczący siedzą na obwodzie koła; trener objaśnia zasady bezpieczeństwa w rzutach LA
Cz. wstępna Rozgrzewka-18'-20'	Zabawy orientacyjno-porządkowe <i>Reagowanie na ruch ręk-</i> Dzieci biegają swobodnie naśladowując samochody lub konie. Na sygnał- „krótki gwizd” lub kłasnęcie lub podniesienie jednej ręki pionowo w górę zatrzymują się w miejscu. Następnie prowadzący za pomocą różnych ruchów rąk pokazuje , jakie dzieci mają przyjąć ustawienie np. jeden palec w górze- ustawienie w rzędzie, dwa palce w górze- ustawienie w dwurzędzie, zataczanie rękami koła- utworzyć koło itd. <i>„Powódź, pożar”</i> -na sygnał prowadzącego dzieci rozbiegają się po całej sali na drugi określony sygnał „powódź” zajmują miejsca powyżej podłogi, drugi sygnał wracają na parkiet, można zmylić sygnałem „pożar” wówczas dzieci kładą się na podłodze na brzuchu, trzeci sygnał to „plaża”, dzieci kładą się na plecach na podłodze. Prowadzący chwali dzieci, które najszybciej i najdokładniej wykonują zadania Zabawa rzutna <i>„Zbijanka w numery”</i> Grający, którzy stoją wokół piłki leżącej na ziemi, posiadają kolejne numery. Wywoływany numer musi podbiec do piłki, chwycić ją i krzyknąć „ stój ” . W tym czasie pozostali uciekają od piłki. Na sygnał „stój ” zatrzymują się twarzami do posiadającego piłkę. Ten stara się trafić najbliższej stojącego (w kończyny dolne) . Trafiony bierze piłkę i wraz z całą grupą powraca w miejsce rozpoczęcia zabawy.
Część główna 55'-60'	Podział grupy na trzy zespoły (3 stacje) A. Rzuty oszczepem dziecięcym z postawy zasadniczej (każdy wykonuje 3 rzuty- raz za razem). Należy rzucać w kolejne koła.
	<p>B. Rzuty do celu z trzech kroków rozbiegu (oszczep- granat) C. Rzuty z kłku piłką lekarską 1kg UWAGA: na wszystkich stacjach wykonujemy po 3 rzuty raz za razem, wg ustalonej kolejności rzucających. Ćwiczenia możemy powtórzyć 2-3 krotnie zmieniając zespoły na stacjach. Wyznaczymy osoby do zbierania i przyniesienia sprzętu rzuconego do miejsca wyrzutu.</p> <p>Zabawa z mocowaniem 1. „Walka z mocowaniem nóg” –dobrać się parami, uwzględniając wzrost i zdolności siłowe. Dzieci ustawiają się w dwuszeregu- pary naprzeciw siebie w odl. dwóch kroków. Następnie przyjmują pozycję leżąc tyłem, podnoszą nogi ugięte w kolanach, tak, aby stopy opierały się nawzajem o siebie. Na sygnał przepychamy nogi partnera. Wygrywa ten, który wyprostuje nogi w kolanach. Zabawę powtarzamy 3-krotnie lub wyłaniamy zwycięzcę systemem pucharowym, do walki finałowej najlepszej dwójki łącznie. WARIANT: po rywalizacji w parach do 1 zwycięstwa, pierwszy z szeregu A przechodzi na jego koniec, a pozostali przesuwają się w przód o 1 miejsce.</p> <p>Zabawa relaksująca „Kiedy się urodziłeś”-dzieci dobieramy parami. Dzieci siadają jeden za drugim. Siedzące dziecko z tyłu wypisuje palcami na plecach partnera swoją datę urodzin(dzień i miesiąc), a ten stara się odgadnąć, jaka to data. Trucht 5', ćwiczenia gibkościowe statyczne- 3'</p> <p>UWAGI:</p> <ul style="list-style-type: none"> - przy rzutach do celu należy przyjąć stabilną pozycję wyrzutną i pewnie trzymać rzucający przedmiot. - przy rzucie z trzech kroków- na początku nauczamy z marszu z przyjęciem pozycji wyrzutnej, później z lekkiego biegu - rzut z kłku: piłkę trzymamy na wysokości klatki piersiowej, po wyrzucie wykonujemy pad do podporu przodem, Zwracamy uwagę na pracę bioder. - należy nauczyć właściwej trajektorii rzutu
	 <p style="text-align: center;">Rzuty do celu z postawy zasadniczej</p>  <p style="text-align: center;">Rzuty do celu z trzech kroków rozbiegu(oszczep- granat)</p>  <p style="text-align: center;">Rzuty z kłku</p>
	Część końcowa -5' Czynności porządkowe, zbiórka, omówienie zajęć, pożegnanie grupy.