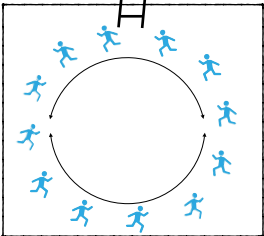
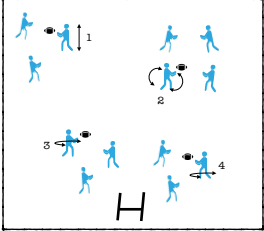


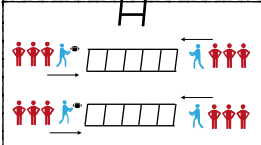
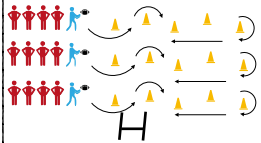
KONSPEKT TRENINGOWY - ZAJĘCIA RUGBY DLA DZIECI

Trener	Dariusz Komisarczuk						
Temat zajęć	Gry i zabawy z piłkami do rugby - zabawa ogólnorozwojowa						
Data	2.02.2021	Godzina	9:00/14:00	Miejsce	SP 48 Gdynia Dąbrowa		
Wiek	II/III klasa SP	Czas zajęć	45 min	Nr. zajęć	1	Ilość dzieci	20-25
Przybory	Piłki	Znaczniki	Pachołki	Drabinka	Kółka	Inne	
Liczba	20 szt	16 szt	25 szt	2 szt	6 szt		
Cel	Popularyzacja aktywności fizycznej wśród dzieci i młodzieży. Rugby w formie zabawy.						

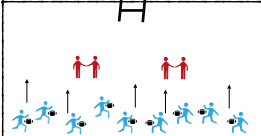
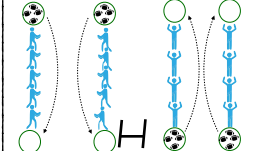
Część wstępna - rozgrzewka

Grafika	Opis	Czas
	<p>Zbiórka: Przywitanie i krótkie omówienie zajęć.</p> <p>Rozgrzewka: Wolny bieg wokół boiska</p> <p>W czasie biegu:</p> <ol style="list-style-type: none"> Krążenie ramion w przód i w tył. Wymachy ramion w różnych płaszczyznach. Skipy A,C 	3 min
	<p>Rozgrzewka: Trener wyznacza trzy lub cztero osobowe grupy, które stają w kole i podają piłkę po obwodzie w prawą lub lewą stronę.</p> <p>Na gwizdek: (osoby które mają w tym czasie piłkę wykonują polecenie trenera)</p> <ol style="list-style-type: none"> Przysiad i wyskok w górę i podanie piłki. Obrót wokół własnej osi i podanie piłki. Przeniesienie piłki w koło pasa i podanie piłki. Przeniesienie piłki pod nogami i podanie piłki 	3 min

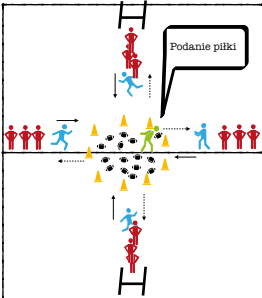
Część wstępna - Motoryka

Grafika	Opis	Czas
	<p>Motoryka:</p> <p>Ustawiamy na boisku dwie drabinki i dzielimy dzieci na dwa rzędy na końcach drabinki tak aby po przebiegnięciu drabinki mogły przekazać piłkę.</p> <p>Zadania do wykonania: (trzymamy piłkę oburącz)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Wejście w drabinkę po kolei (dwie nogi) 2. Skok obunóż po kolei. 3. Skok na jednej nodze (prawa i lewa noga) 4. Wejście w drabinkę bokiem (prawym i lewym) 5. Formy pracy na drabince dowolne. 	4 min
	<p>Motoryka połączona z koordynacją:</p> <p>Ustawiamy trzy lub więcej rzędów i ustawiamy pachołki tak aby utworzyć ślalom.</p> <p>Zadania do wykonania: (trzymamy piłkę w jednej ręce)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Bieg przodem omijamy pachołki. 2. Bieg tyłem omijamy pachołki. 3. Bieg bokiem omijamy pachołki. 4. Toczenie piłki nogą omijamy pachołki. 	4 min

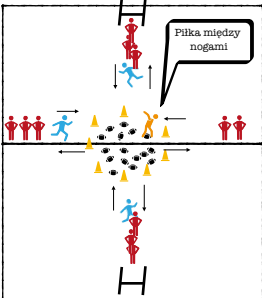
Część główna - gry i zabawy

Grafika	Opis	Czas
	<p>Murarz:</p> <p>Trener wybiera dwie pary, które trzymają się za ręce a pozostała część uczestników trzyma piłkę pod pachą i próbuje przedrzeć się na drugą stronę tak aby nie zostali złapani. (osoby które łapia, muszą trzymać się za ręce) Złapana osoba odkłada piłkę i dołącza do łapiących. Zabawa trwa, aż wszyscy zostaną wylapani.</p>	4 min
	<p>Zabawa połączona z rywalizacją:</p> <p>Wybieramy dwa rzędy, które mają za zadanie przenieść piłkę z jednego końca na drugi jak najszybciej, praca zespołowa.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Podanie klasyczne stojąc bokiem. 2. Podanie nad głową. 3. Podanie pod nogami. 	4 min

Część główna - gry i zabawy

Grafika	Opis	Czas
	<p>Zabawa połączona z rywalizacją:</p> <p>Tworzymy na środku boiska okrąg z pacholików a w środku umieszczamy wszystkie piłki. Ustawiamy cztery rzędy skierowane twarzą do środka okręgu.</p> <p>Zadanie do wykonania</p> <p>Na gwizdek pierwszy zawodnik z rzędu dobiega do środka okręgu, chwytając piłkę i rzuca do swojego rzędu, zawodnik który złapie piłkę odkłada i biegnie po następną piłkę. Drużyna, która uzbiera jak najwięcej piłek wygrywa.</p>	<p>5 min</p>

Część główna - gry i zabawy

Grafika	Opis	Czas
	<p>Zabawa połączona z rywalizacją:</p> <p>Tworzymy na środku boiska okrąg z pacholików a w środku umieszczamy wszystkie piłki. Ustawiamy cztery rzędy skierowane twarzą do środka okręgu.</p> <p>Zadanie do wykonania</p> <p>Na gwizdek pierwszy zawodnik z rzędu dobiega do środka okręgu, umieszcza piłkę między nogami i próbuje podskokami dotrzeć do swojego rzędu i tym samym uwolnić kolejną osobę do biegu. Drużyna, która uzbiera jak najwięcej piłek wygrywa.</p>	<p>5 min</p>

Część główna - gry i zabawy

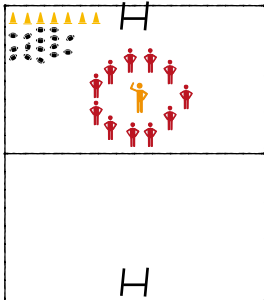
Grafika	Opis	Czas
<p>Piłka kopnięta do drużyny</p>	<p>Zabawa połączona z rywalizacją:</p> <p>Tworzymy na środku boiska okrąg z pacholików a w środku umieszczamy wszystkie piłki. Ustawiamy cztery rzędy zawodników skierowanych twarzą do środka okręgu.</p> <p>Zadanie do wykonania:</p> <p>Na gwizdek osoby ustawione jako pierwsze w rzędach biegają do środka okręgu i wykopują piłkę w stronę swojej grupy tak aby piłka trafiła do ustawionej osoby, która jest uwolniona i biegnie po kolejną piłkę. Drużyna, która zbiera jak najwięcej piłek, wygrywa.</p>	<p>5 min</p>

Część główna - gry i zabawy

Grafika	Opis	Czas
<p>Dwóch zawodników broni piłek</p>	<p>Zabawa połączona z rywalizacją:</p> <p>Tworzymy na środku boiska okrąg z pacholików a w środku umieszczamy wszystkie piłki i tym razem ustawiamy dwie osoby, które bronią gniazda i nie pozwalają wykraść piłki. Ustawiamy cztery rzędy zawodników skierowanych twarzą do środka okręgu.</p> <p>Zadanie do wykonania:</p> <p>Na gwizdek osoby ustawione jako pierwsze w rzędach biegają do środka okręgu i próbują wykraść piłkę osobom które bronią gniazda. Drużyna, która zbiera jak najwięcej piłek wygrywa.</p>	<p>5 min</p>

Część końcowa - podsumowanie

Graфика



Opis

Podsumowanie:

Omówienie zajęć, sprawdzenie czy wszyscy się dobrze czują,

Zaproszenie na kolejne zajęcia.

Wspólny okrzyk.

Czas

**3
min**