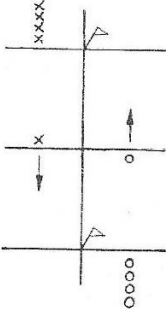
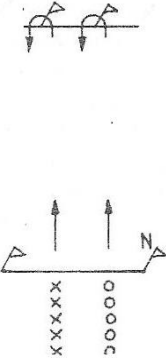


TEMAT ZAJĘĆ

Technika biegu na dystansie-nauka marszów i ćwiczeń skipowych Nauka podskoków i wieloskoków



CELE PODSTAWOWE		CELE POZOSTAŁE
-nauka ćwiczeń skipowych -nauka wieloskoku na 1 nodze - wykonuje różne formy podskoków i wieloskoków		- Koordynuje pracę ramion i nóg
MIEJSCE PRZYBORY, SPRZĘT	BOISKO , bieżnia lekkoatletyczna, sala gimnastyczna -tyczki slalomowe- szt 4, miara, kreda, gwizdek	
Tok zajęć	OPIS	
Czynności porządkowo-organizacyjne-3'	Zbiórka, przedstawienie celu i tematu zajęć	
Cz. wstępna Rozgrzewka-25'-30'	1.Trucht „LENIWY 3’, 2. Trucht„ZWYKŁY” - 5’ 3. Ćwiczenia gibkościowe dynamiczne,4. Ćwiczenia sprinterskie ABC (podskoki niskie, cwał bokiem, cwał bokiem z „przekładanką”, marsz wypadami, w truchcie- unoszenie kolana, uderzanie o pośladki piętą, podskok sprinterski, kankan A, kankan B, podskok wysoki - 12’, przebieżki 2-3 x 40m- powrót marszem	
Część główna 45'-50'	15’ 1. Marsz sprinterski, skip A, Skip C, Skip B (ćwiczenia powtarzamy 2-3 krotnie na odcinku 15-20m) 6’ 2. Przyspieszenia (nauka biegu z narastającą szybkością) 3-4 x na odc. 20-30m 12’ 3. Zabawa biegowo-szybkościowa- „Mijanie”- podział na dwa zespoły, które ustawiają się naprzeciw siebie na dwóch sąsiednich torach, meta pośrodku torów (15-20m od miejsca startu zespołów). Na sygnał trenera (gwizdek), poszczególni zawodnicy startują do mety. Zwycięzca z rywalizującej pary zdobywa 1 pkt dla zespołu. 5’ 4. Nauka podskoku na 1 nodze – na każdej z nóg wykonać 3-4 podskoki w miejscu. 5’ Powtórzyć 2-3-krotnie. 12’ 5. Nauka wieloskoku na 1 nodze- wykonać na rozbieżni od 3-5 odbć na każdej nodze. 6. „Wyścig skokami”- dwa zespoły stają w dwóch rzędach w odległości 4-6 m od tyczek. Na sygnał poszczególni zawodnicy wykonują skoki na jednej nodze do tyczki, omijają tyczkę i w drodze powrotnej wykonuje skoki na drugiej nodze, klepie w dłoń następnego zawodnika swojego zespołu. Wygrywa zespół, który pierwszy i prawidłowo wykona zadanie .	 <p style="text-align: center;">Zabawa biegowo-szybkościowa- „Mijanie”</p>  <p style="text-align: center;">Wyścig skokami</p>
Część końcowa- -8'	1. Trucht „LENIWY” 2’, ćwiczenia uspakajające.4’ 2. Czynności porządkowe, zbiórka, omówienie zajęć, pożegnanie grupy.	
UWAGI	UWAGA. Podskoki i wieloskoki jedno-nóż wykonujemy na przodostopiu („ na palcach”) unikając odbicia na piętach (całych stopach). Wskazana nawierzchnia naturalna (trawa lub t.p.)	