




KONSPEKT JEDNOSTKI TRENINGOWEJ nr 10 SZ SP IV-VI

TEMAT ZAJĘĆ

Technika biegu przez płotki
Nauka rozbiegu do skoku wwyż



CELE PODSTAWOWE		CELE POZOSTAŁE	
- potrafi biec po łuku do rozbiegu skoku wwyż techniką FLOP		Pokonuje płotek w marszu i biegu Wykazuje orientację przestrzenną	
MIEJSCE PRZYBORY, SPRZĘT		BOISKO , bieżnia lekkoatletyczna, Płotki szt 12, zeskok do skoku wwyż lub piaskownica, stojaki z poprzeczką (guma), materace gimnastyczne, taśma malarska, kreda, gwizdek, miara	
Tok zajęć		OPIS	
Czynności porządkowo-organizacyjne-3'		Zbiórka, przedstawienie celu i tematu zajęć	
Cz. wstępna Rozgrzewka-20'-25'		1.Trucht „LENIWY 3’, 2. Trucht„ZWYKŁY” - 5’ 3. Ćwiczenia gibkościowe dynamiczne- 5’, 4. Ćwiczenia koordynacyjne (w Skipie a/2 naprzemianstronne krążenia ramion w tył, unoszenie prawego uda do poziomu, a drugiego uderzenie piętą o pośladek, dwa krążenia ramion obręcz w przód, jedno w tył) - 4’,	
Część główna 60'	<p>25'</p> <p>1 . Ćwiczenia techniki płotkarskiej na 6pł</p> <ul style="list-style-type: none"> -kankan obrotowy -marsz płotkarski pod i nad płotkiem -Pędzel NA na 3 kroki -ćwiczenia gibkości płotkarskiej na NZ -Pędzel NZ na 3 kroki -Pędzel płotkarski na 3 kroki <p>35'</p> <p>2. Ćwiczenia elementów technik skoku wwyż</p> <ul style="list-style-type: none"> -bieg slalomem między pachółkami - skok techniką „FLOP” z 4-6 kroków rozbiegu - skok techniką „FLOP” z pełnego rozbiegu (pomiar długości rozbiegu) 	 <p>Bieg NA na 3 kroki</p>  <p>Bieg slalomem</p>  <p>Skok wwyż techniką FLOP</p>	
Część końcowa- - 7'		1. Trucht „LENIWY” 2’, Ćwiczenia rozluźniające -3’ 2. Czynności porządkowe, zbiórka, omówienie zajęć, pożegnanie grupy.	
UWAGI			