
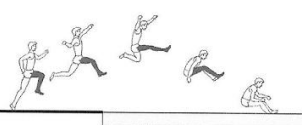


KONSPEKT JEDNOSTKI TRENINGOWEJ nr 4SZ SP IV-VI

TEMAT ZAJĘĆ

Nauka startu niskiego z bloku
Nauka skoku w dal techniką naturalną



<p>CELE PODSTAWOWE</p> <p>- Kształtowanie szybkości - Kształtowanie koordynacji ruchowej</p>		<p>CELE POZOSTAŁE</p> <p>- Szybko reaguje na sygnały (akustyczne, wzrokowe, czuciowe) -Potrafi szybko i sprawnie rozpocząć bieg ze startu wysokiego -Potrafi szybko i sprawnie rozpocząć bieg ze start niskiego</p>
<p>MIEJSCE PRZYBORY, SPRZĘT</p>	<p>BOISKO , bieżnia lekkoatletyczna, rozbieżnia z piaskownicą, Bloki startowe szt 4, kreda, gwizdek (ew.kłapki startowe, pistolet startowy), płotek niski szt 2, grabie</p>	
<p>Tok zajęć</p>	<p>OPIS</p>	
<p>Czynności porządkowo-organizacyjne-3'</p>	<p>Zbiórka, przedstawienie celu i tematu zajęć</p>	
<p>Cz. wstępna Rozgrzewka-25'-30'</p>	<p>1.Trucht „LENIWY 3', 2. Trucht„ZWYKŁY” - 5' 3. Ćwiczenia gibkościowe dynamiczne 4' 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</p>	
<p>Część główna 50'-55'</p>	<p>20'</p> <p>1 . Nauka startu niskiego -start z 3-ma punktami podporu- 2-3x15m -start z klęku podpartego indywidualny 2-3x15m -start niski bez wybiegu- przyjęcie pozycji na komendy 3-4 x -start niski na dystansie 10-20 m bez sygnału wybiegu -2-3x -start niski na dystansie 10-20 m na sygnał startowy -2-3x</p> <p>20'</p> <p>2 . Nauka skoku w dal techniką naturalną - skok w dal z 5-7 kr biegowych z odbicia z belki (strefa 1m)x5-6 - skok w dal z 5-7 kr. biegowych z odbicia z belki (strefa 1m) prze płotek o wysokości 30-40 cm</p> <p>10'</p> <p>3. Rzuty wielobojowe piłką lekarską 3 ćw x 6-8</p>	 <p>Start z 3-ma punktami podporu</p>  <p>Skok w dal techniką naturalną zrozbiegu 5-7 kr biegowych</p>
<p>Część końcowa- - 8'</p>	<p>1. Trucht „LENIWY” 2', ćwiczenia gibkościowe statyczne .4' 2. Czynności porządkowe, zbiórka, omówienie zajęć, pożegnanie grupy.</p>	
<p>UWAGI</p>		