

TEMAT ZAJĘĆ

Technika zmian w biegu sztafetowym
Trójskok z krótkiego rozbiegu



CELE PODSTAWOWE

- kształtowanie szybkości i skoczności
-potrafi wykonać pełną zmianę sztafetową

CELE POZOSTAŁE

Potrafi wykonać odbicia (skoki) jeden po drugim z krótkiego rozbiegu

MIEJSCE
PRZYBORY, SPRZĘT

BOISKO , bieżnia lekkoatletyczna, rozbieżnia z piaskownicą,
Palczki sztafetowe, , pacholki, taśma malarska, kreda, gwizdek, miara, grabie

Tok zajęć

OPIS

Czynności
porządkowo-
organizacyjne-3'

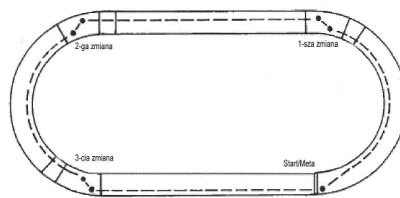
Zbiórka, przedstawienie celu i tematu zajęć

Cz. wstępna
Rozgrzewka-15'-
18'

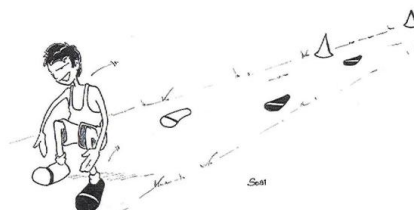
1.Trucht „LENIWY 3’, 2. Trucht,„ZWYKŁY” - 5’ 3. Ćwiczenia gibkościowe dynamiczne 4’,
4. Przebiezki 3x40m

Część
główna 60’-
65’

- 8’ 1 . „Ucieczka startowa” ze startu wysokiego w strefie 2-3x
- 8’ 2.Zmiany sztafetowe w strefie zmian- 2-3x
- 20’ 3. Bieg sztafetowy 4x 50m (podział na zespoły sztafetowe) 2-3x
- 10’ 4. Trójskok z krótkiego rozbiegu
-próby indywidualne z rozbiegu 5m (rytm trójskoku – HOP; dwa odbicia na tej samej nodze, KROK, SKOK), 3-4x
- 15’ 5. Rywalizacja dwóch zespołów (sumuje się wszystkie wyniki indywidualne- każdy zawodnik ma trzy próby). Sumaryczny wynik decyduje o zwycięstwie, w przypadku równego wyniku, najdalszy skok indywidualny.



Strefy zmian w biegu rozstawnym
4x50m na bieżni 200m



Trójskok z krótkiego rozbiegu

Część końcowa- -
8’

1. Trucht „LENIWY” 2’, ćwiczenia korekcyjne .4’
2. Czynności porządkowe, zbiórka, omówienie zajęć, pożegnanie grupy.

UWAGI