


KONSPEKT JEDNOSTKI TRENINGOWEJ nr 8 SZ SP IV-VI

TEMAT ZAJĘĆ

Technika biegu przez płotki
Nauka elementów techniki skoku wzwyż



CELE PODSTAWOWE		CELE POZOSTALE	
- Kształtowanie gibkości i zwinności		Pokonuje płotek w marszu i podskokach Wykazuje orientację przestrzenną	
MIEJSCE PRZYBORY, SPRZĘT		BOISKO , bieżnia lekkoatletyczna, Płotki szt 12, zeskok do skoku wzwyż 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-18'-20'		1.Trucht „LENIWY 2’, 2. Trucht„ZWYKŁY” - 4’ 3. Ćwiczenia gibkościowe dynamiczne 4’. 4.Zabawa„Berek kibelek”-6’. 5. Ćwiczenia uspakajające3’	
Część główna 55'-60'	<p>25'</p> <p>1 . Ćwiczenia techniki płotkarskiej</p> <ul style="list-style-type: none"> -marsz zakroczny A -Kankan L/P w miejscu- przodem do płotka obok do wewnątrz i na zewnątrz -2 ćw gibkości płotkarskiej po 8-10 powt. -Kankan płotkarski na 1 krok -Marsz NZ na 3 kroki <p>20'</p> <p>2. Ćwiczenia elementów technik skoku wzwyż</p> <ul style="list-style-type: none"> -skok techniką naturalną po prostej z 3kr -skok techniką naturalną po biegu po łuku z 3 kr -skoki „tygrysie” z odbicia jedno- i obunóż <p>12'</p> <p>3. Ćwiczenia akrobatyczne</p> <ul style="list-style-type: none"> -„mostek” z leżenia - „pad” do tyłu z postawy zasadniczej na -„mostek” z postawy zasadniczej (asekuracja) 	 <p>Marsz NZ (noga zakroczna)</p> <p>Skok wzwyż techniką naturalną z lądowaniem na nogę wymachową</p>	
Część końcowa- - 4'	1. Trucht „LENIWY” 2’, 2. Czynności porządkowe, zbiórka, omówienie zajęć, pożegnanie grupy.		
UWAGI			