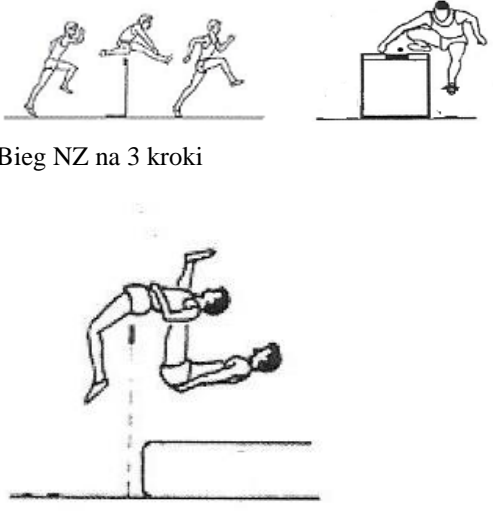


## TEMAT ZAJĘĆ

**Technika biegu przez płotki**  
**Nauka elementów techniki skoku wzwyż**



<b>CELE PODSTAWOWE</b>		<b>CELE POZOSTAŁE</b>	
- Kształtowanie gibkości i zwinności		<b>Pokonuje płotek w marszu i biegu</b> <b>Wykazuje orientację przestrzenną</b>	
<b>MIEJSCE PRZYBORY, SPRZĘT</b>		<b>BOISKO , bieżnia lekkoatletyczna,</b> <b>Płotki szt 12, zeskok do skoku wzwyż lub piaskownica, stojaki z poprzeczką ( guma),</b> <b>materace gimnastyczne, taśma malarska, kreda, gwizdek, miara</b>	
<b>Tok zajęć</b>		<b>OPIS</b>	
Czynności porządkowo-organizacyjne-3'		Zbiórka, przedstawienie celu i tematu zajęć	
<b>Cz. wstępna Rozgrzewka-18'-20'</b>		1.Trucht „LENIWY 2’, 2. Trucht„ZWYKŁY” - 4’ 3. Ćwiczenia gibkościowe dynamiczne 4’. 4.Zabawa„Bieg przez kałuże”-6’. 5. Ćwiczenia uspakajające3’	
<b>Część główna 55'-60'</b>	<b>25'</b>	1 . Ćwiczenia techniki płotkarskiej na 6pł -kankan zakroczny -Kankan NA- nga atakująca na 1 krok -Kankan NA- nga atakująca na 1 krok -siady płotkowe 2 ćw po 8-10 powt. -pędzel NZ- noga zakroczna na 3kr - bieg NZ na 3 kroki	 <p>Bieg NZ na 3 kroki</p> <p>Skok wzwyż techniką FLOP z ustawienia tyłem do poprzeczki</p>
	<b>20'</b>	2. Ćwiczenia elementów technik skoku wzwyż -skok techniką naturalną po biegu po łuku z 5-7kr -skok z odbicia obunóż z ustawienia tyłem do poprzeczki - skok techniką „FLOP” z 3kr biegowych + najście 2-3 kroki.	
	<b>12'</b>	3. Ćwiczenia akrobatyczne - ze stania na rekach „mostek” (asekuracja)	
<b>Część końcowa- - 7'</b>		1. Trucht „LENIWY” 2’, Ćwiczenia korekcyjne -3’ 2. Czynności porządkowe, zbiórka, omówienie zajęć, pożegnanie grupy.	
<b>UWAGI</b>			