

TEMAT ZAJĘĆ

Technika biegu na dystansie-nauka ćwiczeń rytmu biegowego
Nauka elementów techniki skoku w dal



CELE PODSTAWOWE		CELE POZOSTAŁE
- Kształtowanie szybkości - Potrafi odbijać się z jednej nogi - Kształtowanie koordynacji ruchowej		- Koordynuje pracę ramion i nóg
MIEJSCE PRZYBORY, SPRZĘT	BOISKO , bieżnia lekkoatletyczna, sala gimnastyczna - drabinka koordynacyjna, płotki 30 cm-szt 12, tyczki slalomowe- szt4, miara, kreda, gwizdek.	
Tok zajęć	OPIS	
Czynności porządkowo-organizacyjne-3'	Zbiórka, przedstawienie celu i tematu zajęć	
Cz. wstępna Rozgrzewka-25'-30'	1.Trucht „LENIWY 3’, 2. Trucht„ZWYKŁY” - 5’ 3. Ćwiczenia gibkościowe dynamiczne, 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	
Część główna 45'-50'	8’ 6’ 8’ 15’ 12’	1. Skip A/2-„dreptanie” przez drabinkę koordynacyjną 2.Przyspieszenia (nauka biegu z narastającą szybkością) 3-4 x na odc. 20-30m 3. Bieg na 3 kroki przez niskie płotki 30 cm. (3 płotki ustawione 10 m od linii startu -co 6m), 4. Zabawa biegowo-szybkościowa- „Bieg z przeszkodami”- podział na dwa zespoły, które ustawiają się w dwóch rzędach. 3 płotki ustawione 10 m od linii startu -co 6m , linia nawrotu – tyczka 10m od ostatniego płotka. Na sygnał trenera (gwizdek), poszczególni zawodnicy biegną przez płotki 30cm do tyczki nawracają i biegną już bez płotków do linii mety . Zwycięzca z rywalizującej pary zdobywa 1 pkt dla zespołu. 4. Odbicia do skoku w dal w rytmie 3 kroków z nabiegu 6-8m przez niskie przeszkody- płotek 30 cm, (noga odbijająca dowolna). Odległość ok 5,5 do 6m wzrasta wraz ze wzrostem szybkości wykonywania ćwiczenia do 6-8 m. Po kilku próbach ustalić zawodnikowi właściwą nogę odbijającą
		<p style="text-align: center;">- „Bieg z przeszkodami”</p>
Część końcowa- -8'	1. Trucht „LENIWY” 2’, ćwiczenia gibkości statycznej .4’ 2. Czynności porządkowe, zbiórka, omówienie zajęć, pożegnanie grupy.	
UWAGI		