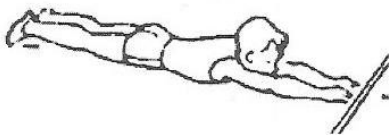
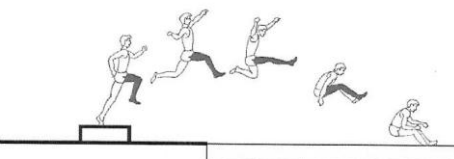


TEMAT ZAJĘĆ

Starty z różnych pozycji wyjściowych-kształtowanie reakcji startowej
Nauka skoku w dal techniką naturalną



CELE PODSTAWOWE		CELE POZOSTAŁE	
<ul style="list-style-type: none"> - Kształtowanie szybkości - Potrafi odbijać się z jednej nogi - Kształtowanie koordynacji ruchowej 		<ul style="list-style-type: none"> - Koordynuje pracę ramion i nóg 	
MIEJSCE PRZYBORY, SPRZĘT	BOISKO , bieżnia lekkoatletyczna, rozbieżnia z piaskownicą, Skrzynia- 1 część, (podest o wys. 20-25 cm), tyczki slalomowe- szt4, miara, kreda, gwizdek grabie		
Tok zajęć	OPIS		
Czynności porządkowo-organizacyjne-3'	Zbiórka, przedstawienie celu i tematu zajęć		
Cz. wstępna Rozgrzewka-15'-20'	1.Trucht „LENIWY 3’, 2. Trucht„ZWYKŁY” - 5’ 3. Ćwiczenia gibkościowe dynamiczne- 5’, 4. Ćwiczenia koordynacyjne (w Skapie a/2 naprzemianstronne krążenia ramion w tył, unoszenie prawego uda do poziomu, a drugiego uderzenie piętą o pośladek, dwa krążenia ramion oburącz w przód, jedno w tył) - 4’,		
Część główna 50'-55'	<p>4'</p> <p>12'</p> <p>10'</p> <p>20'</p> <p>8'</p>	<p>1. W truchcie na sygnał (gwizdek- obrót przez prawy bark o 180 st, i bieg szybki 3 kroki, kłaśnięcie – obrót przez lewy bark o 180 st, i bieg szybki 3 kroki,</p> <p>2. Starty sytuacyjne z różnych pozycji- z kłuku, z leżenia przodem, z siadu, z leżenia przewrotnego, - współzawodnictwo indywidualne</p> <p>3. Skip A z przejściem w bieg (skip A 15m+ bieg 15m) 5-6x</p> <p>4.Nauka techniki naturalnej w skoku w dal- z 5-7 kroków rozbiegu skok w daltechniką naturalną z odbicia z podwyższenie – 20-25 cm</p> <p>5. Ćwiczenia kształtujące mięśnie brzucha i mięśnie grzbietu w parach.</p>	 <p>Start sytuacyjny z leżenia przodem</p>  <p>Skok w dal techniką naturalną z odbicia z podwyższenia</p>
Część końcowa- -8'	1. Trucht „LENIWY” 2’, ćwiczenia rozluźniające .4’ 2. Czynności porządkowe, zbiórka, omówienie zajęć, pożegnanie grupy.		
UWAGI			