

TEMAT ZAJĘĆ

Technika zmian w biegu sztafetowym
Nauka rozbiegu do skoku w dal



CELE PODSTAWOWE		CELE POZOSTAŁE
- Kształtowanie szybkości - Kształtowanie koordynacji ruchowej		Przyjmuje prawidłową pozycję wyjściową do startu Szybko reaguje na sygnały (akustyczne),
MIEJSCE PRZYBORY, SPRZĘT	BOISKO , bieżnia lekkoatletyczna, rozbieżnia z piaskownicą, Paleczki sztafetowe, tyczki slalomowe szt 4, pacholki sz 4, taśma malarska, kreda, gwizdek,, grabie	
Tok zajęć	OPIS	
Czynności porządkowo-organizacyjne-3'	Zbiórka, przedstawienie celu i tematu zajęć	
Cz. wstępna Rozgrzewka-20'-25'	1.Trucht „LENIWY 3’, 2. Trucht„ZWYKŁY” - 5’ 3. Ćwiczenia gibkościowe dynamiczne 4’,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’,	
Część główna 60'	20' 1 . Zabawa „Dwóch na jednego”- podział grupy na dwa zespoły, na dwóch równoległych torach o dł 60m . Próbnne starty wysokie w stefie. Na jednym z torów narysowana strefa zmian o dł 10m,(pośrodku toru). Na sygnał trenera zawodnicy biegną do mety, na jednym z torów bieg bez strefy, na drugim zawodnik dobiega do zawodnika stojącego w strefie ,uderza w rękę, który następnie biegnie jak najszybciej do mety. 18' 2.Ćwiczenia zmian pałeczki sztafetowej sposobem dolnym parami - w miejscu 6-8 x - w biegu w miejscu 6-8x -w truchcie 6-8x - w przebieżce- 3-4x 22' 3. Nauka rozbiegu do skoku w dal -odmierzyć tzw „biegiem wstecz” miejsce rozpoczęcia rozbiegu (12-14 kr biegowych) 2-3x - skoki pełne techniką naturalną z odbicia ze strefy (1m)- 4-5x	<p style="text-align: center;">O Pozycja partnera/trenera</p> <p style="text-align: center;">← 20-30 m 12-14 kr bieg →</p> <p style="text-align: right;">Zeskocznia</p> <p>Odmierzanie rozbiegu metodą „biegiem wstecz”</p>
Część końcowa- - 8'	1. Trucht „LENIWY” 2’, ćwiczenia gibkościowe statyczne .4’ 2. Czynności porządkowe, zbiórka, omówienie zajęć, pożegnanie grupy.	
UWAGI		