

TEMAT ZAJĘĆ

Technika zmian w biegu sztafetowym
Skok w dal o tyczce do piaskownicyLekkoatletyka
dla każdego!

CELE PODSTAWOWE

- Kształtowanie szybkości
- Kształtowanie koordynacji ruchowej
- Rozwija sprawność i siłę ramion i nóg

CELE POZOSTALE

- Potrafi szybko i sprawnie rozpocząć bieg ze startu wysokiego
- Potrafi wykorzystać sprzęt tyczkarski do pokonania odległości i wysokości

MIEJSCE
PRZYBORY, SPRZĘT

BOISKO , bieżnia lekkoatletyczna, rozbieżnia z piaskownicą,
Palczki sztafetowe, , pacholki, tyczki Kids Athletics, taśma malarska, kreda, gwizdek,
miara, 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 I
60'

15'

1 . Ćwiczenia zmian pałeczki sztafetowej
sposobem dolnym parami:

- w przebieżce 2-3 x
- w przyspieszeniu 2-3 x

8'

2. Nauka „ucieczki startowej” ze startu wysokiego
4-5x

12'

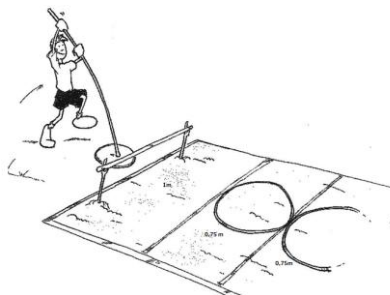
3.Zmiany sztafetowe w strefie zmian- 3-4x

20'

4.Skok w dal o tyczce do piaskownicy
- po rozbiegu do 10m (znaczniki), zawodnik
wstawia tyczkę do koła (np. ringo), wykonuje
odbicie, następnie, trzymając tyczkę oburącz
pokonuje niską- bezpieczną przeszkodę i ląduje do
piaskownicy do znaczników oddalonych- pierwszy
1m od punktu podparcia tyczki, następne o 75 cm.



Zmiana w biegu sztafetowym sposobem
dolnym



Skok w dal o tyczce do piaskownicy

Część końcowa- -
8'

1. Trucht „LENIWY” 2’, ćwiczenia korekcyjne .4’
2. Czynności porządkowe, zbiórka, omówienie zajęć, pożegnanie grupy.

UWAGI