
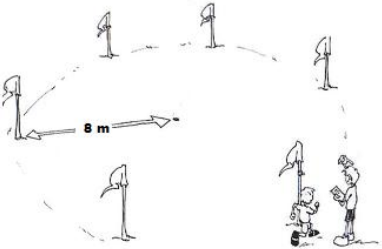




TEMAT ZAJĘĆ	
<p>BIEG WYTRZYMAŁOŚCIOWY , BIEG PRZEZ PŁOTKI</p> 	
CELE PODSTAWOWE	CELE POZOSTAŁE
- kształtowanie wytrzymałości - nauka biegu przez płotki	- pokonuje dłuższy dystans w biegu - pokonuje dystans między płotkami na 3 kroki
MIEJSCE PRZYBORY, SPRZĘT	SALA GIMNASTYCZNA, , BOISKO SZKOLNE - tyczki slalomowe szt-8, stoper-3szt, płotki niskie (kartony) szt 12 , kreda, taśma, miara
Tok zajęć	OPIS
Czynności porządkowo-organizacyjne-3'	Zbiórka, przedstawienie celu i tematu zajęć
Cz. wstępna Rozgrzewka-12-15'	<ol style="list-style-type: none"> Trucht leniwy po obwodzie koła 50m (8 tyczek na obwodzie koła o promieniu 8m)- 6x obwód - Trucht- 10x obwód-6' Zabawa ożywiająca np."Berek z uwalnianiem" -4' Ćwiczenia kształtujące w parach- 5'
Część główna I 50'-55'	<p>1.. Wyznaczyć za pomocą 8 tyczek koło o promieniu 8m (obwód koła wynosi ok. 50 m).Grupę podzielić na 3 zespoły uczestników dobieramy wg uśrednionego poziomu wytrzymałości każdego z członków zespołu z testu 4'. Bieg po obwodzie koła(wg czasu z BZWE z TESTU 4') 2 serie po 2 x 6 obwodów(300m)- przerwa po 6 obwodach marsz 1 obwód, po serii 3' ćwiczeń gibkościowych płotkarskich- 20'</p> <p>2.Bieg przez płotki – nauka pędzla płotkowego na 3 kroki na nogę zakroczną lewą i prawą – 6 pł, wys. 68-76 cm, odl. pomiędzy płotkami 5-6m- 30'</p>   
Część końcowa- -6'	<ol style="list-style-type: none"> Trucht 4 ' Czynności porządkowe, zbiórka, omówienie zajęć, pożegnanie grupy.
UWAGI	