
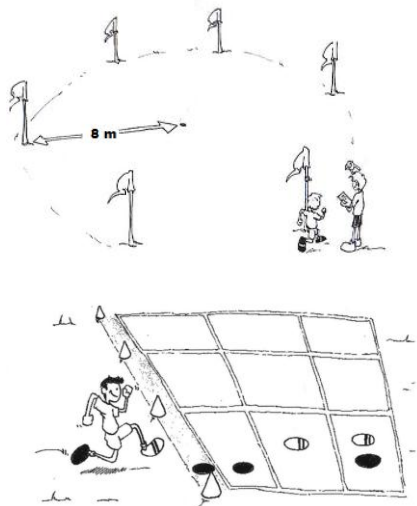


TEMAT ZAJĘĆ		
BIEG WYTRZYMAŁOŚCIOWY , TRÓJSKOK W STREFACH		
		
CELE PODSTAWOWE	CELE POZOSTAŁE	
- kształtowanie wytrzymałości - nauka biegu przez płotki - nauka odbicia z jednej nogi	- pokonuje dłuższy dystans w biegu - potrafi biegać przez płotki w rytmie 3 krokowym i odbijać się jednonóż	
MIEJSCE PRZYBORY, SPRZĘT	SALA GIMNASTYCZNA, , BOISKO SZKOLNE - tyczki slalomowe szt-8, płotki niskie szt-8, stoper, 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 czarodziej" -3' Ćwiczenia kształtujące w parach- 6' 	
Część główna I 45'-50'	<ol style="list-style-type: none"> 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' Trójskok w strefach- rywalizacji zespołowa na pkt- 18' Ćwiczenia kształtujące w parach -6' 	
Część końcowa- -6'	<ol style="list-style-type: none"> Trucht 4 ' Czynności porządkowe, zbiórka, omówienie zajęć, pożegnanie grupy. 	
UWAGI		