

PROGRAM ZAJĘĆ
SKL Sucha Beskidzka – program „TRENUJ LEKKĄ”

Grupa dziecięca do 10 lat

MIEJSCE PROWADZENIA:

Stadion sportowy w Suchej Beskidzkiej

Szkoła Podstawowa nr 1 w Suchej Beskidzkiej

Park zamkowy w Suchej Beskidzkiej

TERMIN:

wtorek: 15:00 - 16:00

piątek: 15:00 - 16:00

ZADANIA:

Kształtowanie cech motorycznych:

a) szybkość

b) siła

c) wytrzymałość

d) skoczność

e) koordynacja ruchowa

FORMY REALIZACJI :

Lp.	Temat zajęć specjalistycznych:
1.	Kształtowanie sprawności ogólnej
2.	Kształtowanie wytrzymałości ogólnej - małe zabawy biegowe
3.	Kształtowanie szybkości
4.	Kształtowanie zwinności i gibkości
5.	Nauka startu niskiego
6.	Nauka skoku w dal techniką naturalną
7.	Zabawy sztafetowe
8.	Zabawy przygotowujące do nauki skoku wzwyż
9.	Doskonalenie skoku w dal techniką naturalną
10.	Bieg zmienny ze zmianą tempa
11.	Kształtowanie koordynacji słuchowo-ruchowej
12.	Bieg krótki z utrzymaniem maksymalnej szybkości

13.	Zabawy zwinnościowe
14.	Zabawy szybkościowe w zespołach
15.	Trening koordynacyjny z wykorzystaniem drabinki koordynacyjnej
16.	Doskonalenie techniki biegu – przebieżki
17.	Mała zabawa biegowa
18.	Doskonalenie odbicia do skoku w dal
19.	Zabawy biegowe z wykorzystaniem niskich płotków
20.	Kształtowanie refleksu i szybkości – starty z różnych pozycji
21.	Podstawy akrobatyczne – przewroty, turlanie, mostki
22.	Kształtowanie siły - ćwiczenia wzmacniające z wykorzystaniem ciężaru własnego ciała
23.	Kształtowanie techniki w rzucie piłeczką palantową

W sumie planowane jest przeprowadzenie 60 godzin zajęć.