

PROGRAM ZAJĘĆ
SKL Sucha Beskidzka – program „TRENUJ LEKKĄ”

Grupa dziecięca 11-18 lat

MIEJSCE PROWADZENIA:

Stadion sportowy w Suchej Beskidzkiej

Liceum ogólnokształcące im. Marii Curie-Skłodowskiej w Suchej Beskidzkiej

Szkoła Podstawowa nr 1 w Suchej Beskidzkiej

Park zamkowy w Suchej Beskidzkiej

TERMIN:

wtorek: 16:30 - 18:00

czwartek: 16:30 - 18:00

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 – biegi ciągłe w spokojnym tempie
3.	Kształtowanie szybkości
4.	Kształtowanie zwinności i gibkości
5.	Doskonalenie startu niskiego
6.	Doskonalenie skoku w dal techniką naturalną
7.	Doskonalenie zmian sztafetowych
8.	Doskonalenie skoku wzwyż techniką flop
9.	Doskonalenie skoku w dal techniką piersiową
10.	Doskonalenie skoku w dal techniką biegową
11.	Kształtowanie koordynacji słuchowo-ruchowej

12.	Bieg krótki z utrzymaniem maksymalnej szybkości
13.	Kształtowanie siły z wykorzystaniem własnego ciężaru
14.	Kształtowanie skoku wzwyż sposobem nożycowym
15.	Doskonalenie techniki biegu sprinterskiego na dystansie
16.	Nauczanie ataku linii mety
17.	Mała zabawa biegowa
18.	Duża zabawa biegowa
19.	Doskonalenie odbicia do skoku w dal
20.	Kształtowanie siły
21.	Trening wytrzymałości szybkościowej
22.	Trening wytrzymałości specjalnej
23.	Gry i zabawy lekkoatletyczne - szybkość, skoczność
24.	Doskonalenie techniki biegu
25.	Beep test - sprawdzian wytrzymałości
26.	Sprawność na płótkach
27.	Kształtowanie techniki biegu z wykorzystaniem małych płótków
28.	Trening wzmacniający mięśnie głębokie brzucha i grzbietu
29.	Kształtowanie koordynacji z wykorzystaniem drabinki koordynacyjnej
30.	Kształtowanie techniki w rzucie piłeczką palantową/oszczepem
31.	Kształtowanie rytmu biegowego z wykorzystaniem płótków
32.	Doskonalenie techniki lądowania podczas skoku w dal

W sumie przeprowadzonych zostanie 120 godzin zajęć.