

PROGRAM ZAJĘĆ
SKL Sucha Beskidzka – program „RUSZ SIĘ”

Grupa dorosłych

MIEJSCE PROWADZENIA:

Stadion sportowy w Suchej Beskidzkiej, ul. Mickiewicza

Szkoła Podstawowa w Zachełmnej, Zachełmna 112

TERMIN:

01.02.2024 r. – 30.11.2024 r.

Wtorek: 19-20:30

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
3.	Marszobieg w terenie
4.	Bieg ciągły – poprawa wytrzymałości biegowej
5.	Trening koordynacyjny z wykorzystaniem drabinki koordynacyjnej
6.	Trening wzmacniający mięśnie głębokie brzucha i grzbietu
7.	Mała zabawa biegowa
8.	Duża zabawa biegowa
9.	Kształtowanie wytrzymałości szybkościowej - rytmy
10.	Doskonalenie techniki biegu
11.	Sprawność na płótkach
12.	Technika biegu z wykorzystaniem małych płótków
13.	Kształtowanie gibkości

14.	Kształtowanie wytrzymałości specjalnej
15.	Kształtowanie siły biegowej
16.	Beep test - sprawdzian wytrzymałości

W sumie planowanych jest 60 godzin zajęć.