TEMAT: Marszobieg terenowy w wykorzystaniem naturalnych przeszkód.

UMIEJĘTNOŚCI: Pokonywanie przeszkód terenowych. Ćwiczenia hiperwentylacyjne. Wykorzystanie ukształtowania terenu, drzew do ćwiczeń

MOTORYCZNOŚĆ: Wytrzymałości, skoczność, spostrzegawczości w biegach terenowych WIADOMOŚCI: Możliwości wykorzystania terenu przy uprawianiu ćwiczeń fizycznych, pomiar tętna. WYCHOWAWCZE: Rekreacja w terenie leśnym

MIEJSCE ZAJĘĆ Teren leśny w okolicy.

CZĘŚĆ WSTĘPNA. Marszobieg ten wykonujemy w zasadzie na przełaj. W miejscach płaskich przerywamy bieg i maszerujemy. Tempo uzależnione jest od indywidualnego usprawnienia fizycznego. Podczas marszu wykonujemy wznos. Ramiona w górę z jednoczesnym głębokim wdechem nosem, następnie opuszczenie ramiona z wydechem ustami 5-6 razy.

CZĘŚĆ GŁÓWNA Podbieg pod strome zbocze Podbieg pod strome zbocze możliwie jak najszybciej; swobodne zejście x 3 . Ćwiczenia ogólnorozwojowe z użyciem drzew - noga wykroczna wsparta o drzewo – wyprostowana stopa dotyka podłoża całą powierzchnią ustawiona równolegle do nogi wykrocznej - ćw. wykonuje skłony do nogi wykrocznej - przodem do drzewa ćwiczący wykonują wyskok w górę z klaśnięciem o drzewo – pozycja wyjściowa plecami do drzewa – skręt tułowia – ręce dotykają drzewa – pozycja wyjściowa jak wyżej krok odległości od drzewa ręce unosimy do góry. Dotykamy drzewa wykonujemy - wymach nogi prawej i nogi lewej. Bieg z pokonywaniem przeszkód w trasie o różnym nachyleniu i twardości podłoża. Po przebiegnięciu 100m przejście do marszu. Po odpoczynku bieg wznawiamy. Tempo dostosowane do indywidualnych możliwości. Po przebiegnięciu każdych 100m pomiar tętna.

CZĘŚĆ KOŃCOWA 1. Ćwiczenia uspokajające Marsz ze swobodnym unoszeniem ramion w górę – wdech opuszczamy – wydech.