

TEMAT: Poznajemy ćwiczenia kształtujące szybkość biegową.

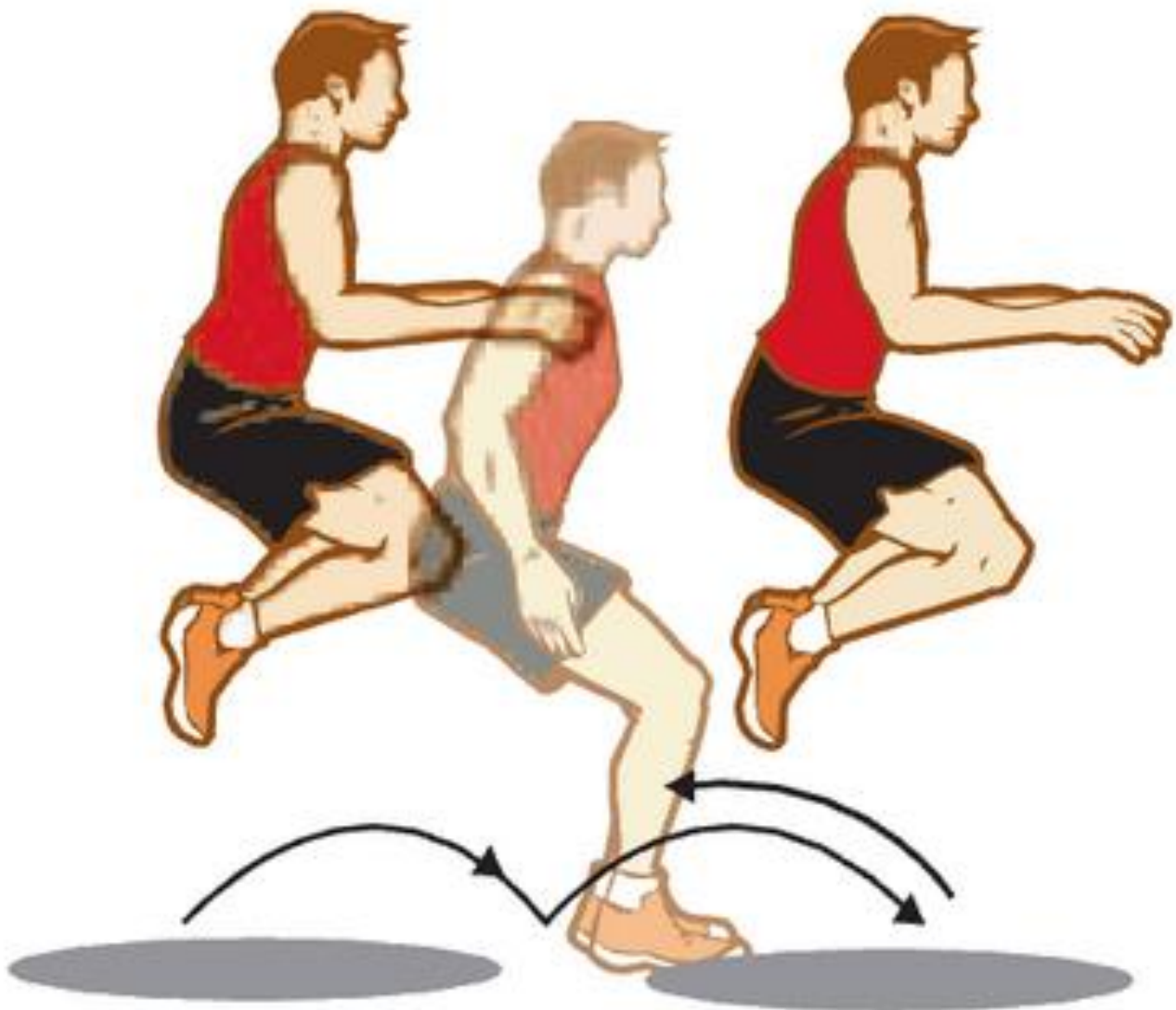
Kryteria sukcesu:

- A. Znasz ćwiczenia poprawiające szybkość.
- B. Umiesz zdefiniować pojęcie szybkości.
- C. Potrafisz wykonać ćwiczenia sprinterskie.

1. Szybkość - jest jedną z głównych cech motorycznych człowieka, która pozwala wykonywać szybkie ruchy w krótkim czasie. Trenując szybkość musimy zwrócić uwagę na *szybkość reakcji*, *czas pojedynczego ruchu* oraz *częstotliwość ruchów*. Umiejętność ta jest uwarunkowana genetycznie – budowa włókien mięśniowych.

2. Do ćwiczeń kształtujących szybkość można zaliczyć: skipy, wieloskoki i podskoki kuczne.





3. Obejrzyj dwa filmy z ćwiczeniami sprinterskimi. Przed wykonywaniem ćwiczeń specjalistycznych pamiętaj o wykonaniu rozgrzewki ogólnorozwojowej, którą znasz z lekcji wychowania fizycznego. Przedstawione ćwiczenia można z powodzeniem wykonywać w domu.

<https://www.youtube.com/watch?v=BFd1rnzVOHE>

<https://www.youtube.com/watch?v=jc-zDnQzPgl>

4. Wykonaj dwa razy próbę szybkości z Testu Zuchory – bieg z klaskaniem pod kolanami w czasie 10 sek. , sprawdź swój wynik.

1 Szybkość. Biegnij szybko w miejscu przez 10 sek. wysoko unosząc kolana i klaszcząc pod unoszoną nogą. Policz liczbę klaśnień.



Poziom wykonania:	Kobieta	Mężczyzna	Ocena
Minimalny	12	15	1
Dostateczny	16	20	2
Dobry	20	25	3
Bardzo dobry	25	30	4
Wysoki	30	35	5
Wybitny	35	40	6