

# LEKKOATLETYKA-PIERWSZY KROK

## Tematyka szkolenia

### Teoria

1. Lekkoatletyka – podstawowe informacje o dyscyplinie.
2. Gry i zabawy ruchowe w nauczaniu lekkoatletyki.
3. Technika wybranych konkurencji i elementów lekkoatletyki
  - biegi krótkie i średnie
  - skok w dal (technika naturalna)
  - rzut piłeczką palantową
4. Podstawy rozgrywania wybranych konkurencji lekkoatletycznych
  - biegi krótkie i średnie
  - skok w dal (technika naturalna)
  - rzut piłeczką palantową

### Praktyka

1. Przykładowa rozgrzewka młodego lekkoatlety.
2. Skok w dal (technika naturalna) - metodyka nauczania.
3. Rzut piłeczką palantową - metodyka nauczania.
4. Start niski - metodyka nauczania.
5. Metodyka kształtowania wytrzymałości.