

Dzień dobry.

Przesyłam tematy do samodzielnego zapoznania się z lekkiej atletyki oraz temat z edukacji zdrowotnej do opracowania w formie referatu.

EDUKACJA ZDROWOTNA:

TEMAT REFERATU: Zdrowy styl życia, zachowania zdrowotne.

Termin przesłania pracy: 30.04.2020 na adres e-mail: akblaszkowscy@wp.pl

Pozdrawiam,
Krzysztof Błaszowski

LEKKA ATLETYKA:

Temat: **Technika zmiany pałeczki w biegach sztafetowych.**

Zadania do wykonania:

Zadanie nr. 1 Zapoznaj się:

Dzisiaj dowiesz się na czym polegają biegi sztafetowe, na jakich dystansach są rozgrywane, jakie predyspozycje powinni mieć zawodnicy na konkretnych zmianach...a co jeszcze?

Poznasz również technikę zmian sztafetowych, sposoby przekazywania pałeczki oraz metodykę nauczania sztafetowych biegów.

Wydaje się, że jest tego strasznie dużo, ale zobaczysz, że szybko przyswoisz te informacje.

Na czym polegają biegi sztafetowe?

Biegi te polegają na jak najszybszym oraz zgodnym z przepisami, przeniesienie pałeczki, przez pewien dystans – od startu do mety – przez kolejnych zawodników.

Pałeczkę przekazuje się w odpowiednich strefach zmian, które są wyznaczone, podczas biegu z prędkością wręcz maksymalną.

Dystanse biegów sztafetowych

Biegi sztafetowe można rozegrać w następujących kategoriach:

- 4x100 m kobiet i mężczyzn
- 4x400 m kobiet i mężczyzn

Predyspozycje biegaczy w sztafecie 4x100m

Bieg ten odbywa się na prostych odcinkach i na wirażu. Biegacze powinni wyróżniać się szczególnymi predyspozycjami w konkretnych odcinkach.

Pierwszy odcinek

biegacz, powinien doskonale startować z bloków i płynnie rozwijać szybkość na odcinkach startowych, taki zawodnik dobrze biega po wirażu.

Drugi odcinek

Na tym odcinku zawodnik posiada dużą wytrzymałość szybkościowa.

Trzeci odcinek

Biegacz ma predyspozycje do biegania po łuku.

Czwarty odcinek

Ten zawodnik jest najszybszy, posiada również duże opanowanie umiejętności finiszowania.

Biegacz, który odbierają pałeczkę zawsze stoi przy zewnętrznej stronie toru, następnie przez lewe ramię śledzi wzrokiem biegacza nadbiegającego, w polu widzenia ma tak zwany znak kontrolny, natomiast start do biegu wykonuje nogą – wykroczną.

Technika zmian sztafetowych

Krótko mówiąc technika zmian sztafetowych polega na podawaniu i odbieraniu pałeczki. Ma to wszystko odbyć się sprawnie i umiejętnie. Zawodnicy powinni być zgrani.

Odbierający pałeczkę startuje w momencie, gdy podający ją przebiega obok ustalonego znaku kontrolnego.

Odbierającemu nie powinny krępować żadne ruchy, gdy wyciąga rękę do tyłu po pałeczkę (w końcowej części strefy zmian).

Przekazywanie pałeczki

Przekazywać pałeczkę można od dołu albo z góry. Najpierw krótka analiza pierwszego sposobu, a potem drugiego.

1. „od dołu”

- Odbierający wyciągając rękę w tył po pałeczkę, prostuje ją w stawie łokciowym, kieruje dłoń z wyprostowanymi zwartymi palcami oraz odwiedzionym kciukiem w dół i w tył na wysokości biodra.
- Podający podaje pałeczkę ruchem wahadłowym od dołu do góry
- Jest to sposób naturalny i wygodny

2. „z góry”

- Odbierający wyciąga po nią skrzyżowaną do wewnątrz rękę wysoko (powyżej pasa) w tył, z otwartą dłonią skierowaną w górę

Zadanie nr. 2 Zobacz krótki film (**Encyklopedia Konkurencji Olimpijskich: biegi sztafetowe**).

Link do filmu:

www.youtube.com/watch?v=Cu3BfL9UTNk

Temat: **Doskonalenie pchnięcia kulą z doślizgiem.**

Zadania do wykonania:

Zadanie nr. 1 Obejrzyj film (Trening Mistrzowski w pchnięciu kulą)

Link do filmu:

https://www.youtube.com/watch?v=S_M095VhCMk

Zadanie nr. 2 Zapoznaj się:

Rzuty lekkoatletyczne

Do rzutów lekkoatletycznych zaliczane są:

- rzut dyskiem
- rzut oszczepem
- pchnięcie kulą
- rzut młotem

Powyższe elementy możemy zaś podzielić na siedem punktów, które składają się z **trzech pozycji i czterech faz.**

- Pozycja wyjściowa
- Faza ruchów przygotowawczych
- Faza rozbiegu
- Pozycja wyrzutna
- Faza wyrzutu
- Faza utrzymania równowagi
- Pozycja końcowa

Technika pchnięcia kulą

- Technika rotacyjna (czyli inaczej obrotowa) – charakteryzują ją oczywiście obrót
- Technika klasyczna – rozbieg jest prostoliniowy

Teraz dokładniej opiszę klasyczną technikę. Technika ta jest prostsza w początkowym nauczaniu pchnięcia kulą.

TECHNIKA KLASYCZNA

Chciałabym wyjaśnić Ci w 7 punktach na czym polega dokładnie ta technika...

Jakie to punkty inaczej fazy?

- pozycja wyjściowa
- ruchy przygotowawcze
- rozbieg
- pozycja wyrzutna
- wypchnięcie
- utrzymanie równowagi

Tak przedstawiają się główne punkty tej techniki.

Spokojnie! ...żeby nie było za łatwo...rozbroję teraz specjalnie dla Ciebie te punkty. Do dzieła! Analizę punktów czas zacząć!

➤ **Pozycja wyjściowa**

Ustawienie rozbiegu

- a) Ustaw się tyłem do kierunku pchnięcia
- b) Masa ciała spoczywa na prawej nodze
- c) Patrz przed siebie. Głowa jest na przedłużeniu tułowia – jest prosta. Miej wyprostowany tułów
- d) W odległości 15-20 cm za nogą postawną, oparzyć lewą nogę (palce o podłoże), noga jest też minimalnie zgięta w kolanie
- e) Wskaż kierunek rzutu przez piętę wolnej nogi
- f) Unieś lewą rękę w górę – w przód
- g) Twoje barki mają być skośne ustawione, czyli lewy ma być wyżej, a prawy niżej
- h) Twoja pozycja wyjściowa ma być swobodna

Trzymanie sprzętu

- a) Trzymaj kulę na palcach i śródreczu. Jej ciężar ma być rozłożony przede wszystkim na trzech środkowych palcach. Palec mały i kciuk podtrzymują kulę trochę z boku
- b) Kulę ułóż, a raczej „przyklej” i przyciśnij do szyi. Masz takie miejsce – dołek nadobojczykowy lub pod żuchwą, ponad obojczykiem.

➤ **Faza ruchów przygotowawczych**

Na czym polega faza ruchów przygotowawczych? Występują dwie pozycje, tzw. pozycja wagi i pozycja kolano do kolana.

W pierwszej chodzi o to, by z pozycji wyjściowej, pochylić tułów w kierunku przeciwnym do pchnięcia. Jednocześnie należy wyprostować wolną nogę w kolanie.

Pozycja „kolanowa” charakteryzuje się tym, że staw kolanowy wolnej nogi ma dojść do kolana nogi postawionej na podłożu, jest to tzw. zamach.

➤ **Faza rozbiegu - doskok/doślizg**

- Wykonaj wymach wolnej nogi w kierunku pchnięcia
- Noga postawna przechodzi na piętę, ale przez krótki moment pozostaje wcześniej na podłożu
- Ruch bioder oraz wymach nogi wolnej sprawia, że noga postawna staje się obciążona, potem odrywa się d podłoża, nisko przesuwają się tzw. ruchem podciągającym pod swoje ciało
- Przemieszczasz się wzdłuż średnicy koła i w kierunku pchnięcia

➤ **Pozycja wyrzutna**

W tej pozycji zauważyć można przeniesienie ciężaru ciała na nogę postawną, która jest ugięta w kolanie. Jeśli chodzi o stopę – ustaw ją bokiem, w kierunku pchnięcia.

Wolna noga jest prosta. Stopa opiera się na krawędzi wewnętrznej, mniej więcej w okolicy linii, która ogranicza rozbieg.

➤ **Faza wypchnięcia**

*Faza wypchnięcia kojarzy mi się z **energiją!***

Zatem – energicznie wyprostuj nogi i jednocześnie skręć biodra poprzez nogę postawną. Przez ten ruch, obrócisz swój tułów w kierunku pchnięcia.

Dalej chcesz energii???

Energicznie „rzuć” barkami.

Na sam koniec wyprostuj rękę w łokciu i wypchnij kulę!

➤ **Faza utrzymania równowagi**

Utrzymaj ciało w kole. Przypadkiem nie wyjdź z niego przodem. Wówczas – masz jak w banku – błąd i spaloną próbę!

➤ **Pozycja końcowa**

Jeśli próba jest zaliczona – opuść rozbieg w wyznaczonym miejscu.