

Dzień dobry.

Przesyłam temat 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 Błaszkowski

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:

- 4×100 m kobiet i mężczyzn
- 4×400 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