Klasa 4 SP, Wychowanie Fizyczne

nauczyciel: Dagmara Janicka

Forma lekcji: Praca zdalna z wykorzystaniem Internetu.

**Data: 12.05.2020**

Temat: **Technika biegania, analiza kroku biegowego**

Wprowadzenie

### *Każdy z nas wie, że biegać można szybko, albo wolno. Proste! Że są biegi krótkie, średnie i długie. Banał!*

*.*Przecież teraz każdy biega. I bieganie jest w modzie. Zresztą – bardzo dobrze, że tak się stało.

Pamiętam jeszcze, że parę lat temu, jeśli ktoś biegał ulicami danego miasta/miejscowości, to ludzie pukali się w czoło i dziwili się, po co ta osoba biega. Tak, tak właśnie było. Super, że to się zmieniło i już nikogo nie dziwią osoby biegające, jest to normalne..

Okej, wróćmy do tematu…

Czy ktoś z was zastanawiał się kiedyś i analizował krok biegowy? Jak to wszystko wygląda jeśli rozłożymy bieg na części?

Być może kiedy będziesz znał na to odpowiedź, to poprawisz swoja technikę biegową. I dzięki temu będzie ci się biegało po prostu lepiej.

Wyeliminuj zbędne ruchy.

Technika biegania

Biegać może każdy (komu dopisuje zdrowie). Są to ruchy, które już jako małe dziecko wykorzystujemy podczas np. zabaw. Poza tym są to naturalne ruchy lokomocyjne, które wykonywane są w sposób cykliczny.

Podczas biegu wykorzystywane są różnego rodzaju siły. Tak, tak…kłania się..bodajże fizyka, czy biomechanika

Mowa tu o zmianach położenia ciała. Te zmiany odbywają się za pomocą sił wewnętrznych (czyli krótko mówiąc – mięśni) oraz sił zewnętrznych, tzn. siły reakcji oporu, siły tarcia, czy siły bezwładności..

Chciałabym żebyśmy teraz rozpracowali bieg. Bieg składa się z wielu kroków biegowych, a każdy krok biegowy? No właśnie!

W kroku biegowym każda noga pełni funkcje podporowe i wymachowe.

Analizując punktowo krok biegowy, zauważamy następujące fazy:

1. faza tylnego odbicia
2. faza tylnego wymachu
3. faza przedniego wymachu
4. faza przedniego oporu (amortyzacji i hamowania)

.

Ruchy ramion w bieganiu

Jeśli myślisz, że tylko nogi potrzebne są do biegania, to gruuubo się myślisz. Mam tu na myśli jeszcze ręce. Są niesamowicie ważne i to one napędzają cały bieg.

Dla prawidłowej techniki biegu niezwykle istotne znaczenie mają wyżej wymienione ruchy rąk, które powinny być ściśle skoordynowane z ruchem nóg, dla utrzymania rytmu biegu.

Na zawodach o wysokiej randze, raczej nie zauważymy błędnego ustawienia ramion i ruchów rąk, gdyż są to zawodowcy, którzy trenują od lat.

Jednak podczas biegania dzieciaków na lekcji, te ruchy rąk są bardzo widoczne…i duża rola nauczyciela, by wyeliminować te błędy.

A nieumiejętne ruchy mogą nawet nas hamować, a na pewno przeszkadzać w osiągnięciu dobrego wyniku lub po prostu w codziennym bieganiu.

Jak wygląda więc nasza „góra” podczas biegu?

Ramiona są ugięte w stawach łokciowych i wykonują ruchy wahadłowe. Ręce mają być blisko tułowia oraz mają być bez zbędnego napięcia mięśni.

Ułożenie głowy i tułowia podczas biegu

Jak się pewnie domyślasz…również tułów i głowa mają znaczenie w technice biegu. Pamiętaj więc by tułów i głowa były proste i równomiernie ułożone.

Jeśli zwrócisz uwagę na, wydawało by się, takie małe niuanse, to na pewno będzie ci się biegać łatwiej.

**Data: 13.05.2020**

Temat: **Prawidłowa technika biegu**

Wprowadzenie

Teraz pora na ćwiczenia .Po teorii, którą mieliście na poprzedniej lekcji czas zamienić ją w praktykę.

Postępuj zgodnie z poleceniami instruktorki. Poniżej link do naszej platformy e-wf.

<https://ewf.h1.pl/student/?token=NbmaynoEQvFJi6v1zbA1S7amzY9RBSz4AZnfBVY8yn2NC7Z2To>

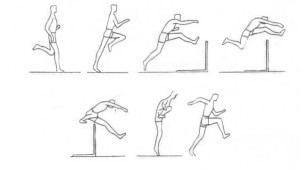
**Data: 14.05.2020**

Temat: **Bieg przez płotki. Jak wygląda technika?**

Wprowadzenie

*Aby poprawnie biegać przez płotki, trzeba włożyć sporo pracy. Pierwszym krokiem jest oswojenie ze sprzętem, drugim – nauka rytmu między płotkowego, trzecim natomiast – nauka kroku płotkowego.*

*Trzy kroki do zdobycia umiejętności biegu przez płotki oraz opis techniki tego biegu znajdziesz właśnie w tym wpisie. Czytaj zatem dalej…*

[](http://sporttopestka.pl/wp-content/uploads/2015/05/lekka_8.jpg)

Ale do sedna.

Jak wspomniałam we wstępie, na początku dobrze poznać sprzęt.

Oswojenie ze sprzętem

Jak oswoić się z płotkami?

* Noszenia płotka
* Przewracanie płotka dłonią
* Przewracanie płotka nogą
* Przejście nad i pod płotkiem
* Ustawienie wysokości

Z czego składa się bieg przez płotki?

Bieg przez płotki składa się z pięciu punktów. Jest to start, dobiegnięcie do pierwszego płotka, „przejście” płotka, bieg między płotkami i wybieg.

1. Start

Start wykonuje się z niskiej pozycji wyjściowej, jest to tzw. start niski.

2. Dobieg do pierwszego płotka

Zazwyczaj ten dystans pokonuje się w 8 krokach, natomiast 9 to zaatakowanie płotka.

3. „Przejście” płotka

Przejście płotka składa się z odbicia, ataku płotka, ułożenia ciała nad płotkiem, zejścia z płotka oraz z lądowania.

Podczas odbicia linię prostą tworzą tułów, biodra oraz noga odbijająca.

Natomiast w czasie ataku płotka następuje wznos nogi atakującej, która jest zgięta w stawie kolanowym.

Dokładnie atak płotka wygląda następująco:

* energiczny wyprost podudzia ponad listwę płotka
* palce stopy skierowane ku górze
* tułów mocno pochylony do przodu
* zostaje wysunięta w przód ręka przeciwna
* noga zakroczna zgina się w stawach: skokowym, biodrowym, kolanowym
* ruchem okrężnym na zewnątrz w przód – w górę zostaje przeniesiona nad płotek

Za płotkiem jest lądowanie, które odbywa się na przednią część stopy. Noga zakroczna „idzie” ku przodowi.

4. Bieg między płotkami

Wykonuje się trzy kroki między płotkami, a praca ramion jest naprzemianstronna.

5. Wybieg

W końcu płotki kiedyś się kończą. Ten ostatni odcinek, czyli odległość od ostatniego płotka do mety nazywa się wybiegiem. Wówczas należy wykazać się maksymalną prędkością, czyli gaz do dechy i do przodu  Na koniec wykonaj rzut tułowia do przodu.

**Data: 15.05.2020**

Temat: **Ćwiczenia przygotowujące do biegu przez płotki**

Wprowadzenie

Bieg przez płotki w domu? Można i tak .Połącz teorię z praktyką, a na pewno wyjdzie świetnie.

Poniżej link do ćwiczeń przygotowujących do biegu przez płotki. Ćwicz razem z instruktorką.

<https://ewf.h1.pl/student/?token=IUmHYJaSP2CVXYr06Pz7HtO4b7FmXZfRQg7oXXsh2Ow0f1KTPd>