Klasa 4 SP, Wychowanie Fizyczne

nauczyciel: Dagmara Janicka

Forma lekcji: Praca zdalna z wykorzystaniem Internetu.

**Data: 26.05.2020**

Temat: Skok w dal. Technika skoku w dal.

Wprowadzenie

## Skok w dal – informacje ogólne

Skok w dal to konkurencja lekkoatletyczna. Zawodnicy wykonują rozbieg, odbicie z jednej nogi i lądowanie w piaskownicy. Skoczek odbija się z belki, zaś na jej krawędzi znajduje się tzw. plastelina.

Jest to taka listwa, która jest naprawdę ważna. To ona pokazuje, czy skok jest poprawny, czy też spalony. O tym decyduje pozostawiony ślad na plastelinie. Jeśli skoczek dotknie butem plasteliny, skok jest unieważniony.

.

Pomiar skoku wykonywany jest od linii między plasteliną a belką, aż do ostatniego śladu na piasku. Wynik skoku mierzony jest pod kątem prostym.

Wygrywa oczywiście najdłuższy skok.

.



Historia skoku w dal

W czasie Starożytnych Igrzysk Olimpijskich skok w dal był już jedną z konkurencji pentatlonu. Była to druga konkurencja. Skok w dal pojawił się w 708 roku p.n.e.

W starożytnym Rzymie, jak również w  średniowieczu, skakano w dal podczas szkoleń wojskowych.  Skok w dal „przewijał się” przez praktycznie wszystkie historyczne okresy.

.

Podczas pierwszych Nowożytnych Igrzysk Olimpijskich (1896 r.) rozegrano skok w dal, ale tylko dla mężczyzn.

Natomiast kobiety mogły startować w tej konkurencji, dopiero od 1948 roku. Szybciej, bo od 1934 roku (dla mężczyzn) i od 1938 roku (dla kobiet) konkurowano w skoku w dal na Mistrzostwach Europy.

.

Zaś Polska wprowadziła tę dyscyplinę na Mistrzostwach Polski już w 1920 roku dla mężczyzn i w 1922 roku dla kobiet.

Dzisiaj chyba nikt nie wyobraża sobie lekkoatletyki bez skoku w dal.

.

Technika przez lata bardzo się zmieniała. Udoskonalano ją. Na przykład, początkowo, skakano z ciężarkami, skakano też z miejsca.

.

Technika skoku w dal

Skok w dal składa się z:

* Rozbiegu
* Odbicia
* Lotu
* Lądowania

.



.

Rozbieg

Rozbieg jest pierwszą czynnością, jaką wykonuje skoczek. Prędkość jaką rozwija powinna płynnie narastać. Długość rozbiegu zawsze dobierana jest indywidualnie.

Jednak powinien być na tyle długi, by skoczek osiągał przed momentem odbicia maksymalną prędkość biegu. Tą maksymalną prędkość powinien uzyskać po przebyciu połowy długości rozbiegu.

.

Technika biegu na pewno różni się od zwykłego biegania na bieżni. Zawodnik wyżej unosi kolana podczas biegu, tułów utrzymywany jest bardziej w pionie, zaś biodra są uniesione również wyżej.

.

Przedostatni krok jest nieco wydłużony, natomiast ostatni – skrócony. Noga, którą skoczek stawia w miejscu odbicia jest umieszczona na całej stopie. Trzeba podkreślić, że jest niemal prosta w stawie kolanowym. Jeśli chodzi o tułów, to jest on lekko odchylony do tyłu.

.

.

Odbicie

Odbicie to druga z faz skok w dal. Rozpoczyna ją dość energiczny wyprost nogi odbijającej w stawach: biodrowym, kolanowym i skokowym. Noga wymachowa jest ugięta w kolanie.

Zawodnik tak wykonuje wymach w górę, by udo było w położeniu poziomym. Ramię „wychodzi” bokiem w górę, zgodnie z nogą wymachową. Tułów jest trochę pochylony.

.



.

Lot

Lot to już trzecia faza. Trwa niezbyt długo, podobnie jak odbicie. Dwie pierwsze fazy mają ogromny wpływ na lot i z kolei potem długość całego skoku. Poza tym wpływają na to również prędkość rozbiegu, siła odbicia oraz kąt odbicia.

.

Czynności, które są wykonywane podczas lotu zwane są ruchami kompensacyjnymi.

.

Mamy trzy techniki fazy kotu, są to:

* Technika naturalna (kuczna)
* Technika piersiowa
* Technika biegowa – po odbiciu skoczek wykonuje w fazie lotu 2,5-3,5 kroku biegowego. Ramiona wykonują naprzemianstronne obszerne krążenia do przodu. Po zakończeniu odbicia opuszcza wymachową nogę w dół i przenosi ją daleko w tył, w tym samym czasie nogę odbijającą przenosi w przód. Potem dołącza nogę wymachową do nogi odbijającej.

.

.

Lądowanie

W lądowaniu ważne jest jego rozpoczęcie, które rozpoczyna się kontaktem stóp z podłożem i zawodnik mocno ugina nogi w kolanach. Poza tym są różne sposoby lądowania.

.

Sposoby lądowania:

* Pełny przysiad i powstanie do przodu
* Wślizg w piasek – w ślad zrobiony przez piasek
* Lądowanie ze skrętem w bok w przód

,

.

Tak teoretycznie i technicznie wygląda skok w dal.

.

/

.

**Data: 27.05.2020**

**Temat**: Nauka i doskonalenie skoku w dal z miejsca

Wprowadzenie

Po dawce teorii na temat skoku w dal pora na praktykę , lecz trochę w innej formie. Dzisiaj nauczycie się skakać w dal, ale z miejsca. To ćwiczenie możecie z powodzeniem wykonać w domu. Skok w dal z rozbiegu do piaskownicy wykonamy już w szkole.

Pod poniższym linkiem znajdziecie pokaz, omówienie techniki skoku w dal z miejsca oraz ćwiczenia doskonalące technikę skoku.

<https://ewf.h1.pl/student/?token=gjOER5qutwTqD2cfJqEK7dZTkaRxRaFMod4nTY5a4oJEuVnGeb>

**Data: 28.05.2020**

**Temat**: Biegi sztafetowe. Technika biegów sztafetowych.

Wprowadzenie

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, oraz sposoby przekazywania pałeczki .

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 skręconą do wewnątrz rękę wysoko (powyżej pasa) w tył, z otwartą dłonią skierowaną w górę

**Data: 29.05.2020**

**Temat:** Nauka i doskonalenie przekazywania pałeczki w biegu sztafetowym.

Wprowadzenie

 Czas na praktykę. Przygotuj butelkę po napoju, która posłuży ci zamiast pałeczki sztafetowej. Ruszaj do ćwiczeń. Znajdziesz je pod załączonym linkiem na platformie e -wf

<https://ewf.h1.pl/student/?token=kOCSswMbX9KpCDv1FObUMhnFmz5QblprOOfBWtdDCZ4fEl0a2I>