

### Temat 1: Lekkoatletyka – skok w dal – doskonalenie techniki .

W poprzednim tygodniu dostaliście zadanie na ocenę. Niektórzy już przysłali filmiki. Dziękuję. Mam nadzieję, że zglądacie również do filmików, których linki dołączam do zadań. Kiedyś wykonamy te ćwiczenia na lekcji. Obejrzeście m.in. filmy szkoleniowe dotyczące nauczania skoku w dal w hali. Dziś zobaczcie, jak wykonuje się skok w dal na stadionie. Kliknij na załączone linki.

<https://www.youtube.com/watch?v=QofBgXXNqHA>

[https://www.youtube.com/watch?v=Wv1-VP3B\\_bI](https://www.youtube.com/watch?v=Wv1-VP3B_bI)

### Temat 2: Ćwiczenia z elementami relaksacji , joga dla początkujących – powitanie słońca – wzmacnianie poszczególnych grup mięśni.

Zapoznaj się z filmem instruktażowym. Wykonuj to ćwiczenie codziennie aż się go nauczysz. Jeśli będziesz gotowy, pokaż jak ćwiczysz, tj. nagraj filmik i mi wyślij.

[https://www.youtube.com/watch?v=9Jw0LBDB5I4&feature=emb\\_rel\\_end](https://www.youtube.com/watch?v=9Jw0LBDB5I4&feature=emb_rel_end)

- kliknij

### Temat 3: LA – bieg sztafetowy na krótkim dystansie.

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 i sposoby przekazywania pałeczki.

#### Na czym polegają biegi sztafetowe?

Biegi te polegają na jak najszybszym oraz zgodnym z przepisami, przeniesieniu 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 odbiera 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

Obejrzyj filmy instruktażowe:

<https://www.bing.com/videos/search?q=przekazywanie+pa%c5%82eczki+sztafetowej&ru=%2fsearch%3fq%3dprzekazywanie%2bpa%25C5%2582eczki%2bsztafetowej%26form%3dEDNTHT%26mkt%3dpl%26httpsmsn%3d1%26msnews%3d1%26plvar%3d0%26refig%3df92d7f972aec4e3ab5d8d72e72a9a1c9%26sp%3d1%26qs%3dHS%26pq%3dprzekazywanie%2b%26sk%3dPRES1%26sc%3d8-14%26cvid%3df92d7f972aec4e3ab5d8d72e72a9a1c9%26cc%3dPL%26setlang%3dpl-PL&mmscn=vwrc&view=detail&mid=2894969F50BB83EE2DE52894969F50BB83EE2DE5&rvsmid=CDC5E0EC505270053891CDC5E0EC505270053891&FORM=VDRVRV> -kliknij

<https://www.bing.com/videos/search?q=przekazywanie+pa%c5%82eczki+sztafetowej&ru=%2fsearch%3fq%3dprzekazywanie%2bpa%25C5%2582eczki%2bsztafetowej%26form%3dEDNTHT%26mkt%3dpl%26httpsmsn%3d1%26msnews%3d1%26plvar%3d0%26refig%3df92d7f972aec4e3ab5d8d72e72a9a1c9%26sp%3d1%26qs%3dHS%26pq%3dprzekazywanie%2b%26sk%3dPRES1%26sc%3d8-14%26cvid%3df92d7f972aec4e3ab5d8d72e72a9a1c9%26cc%3dPL%26setlang%3dpl-PL&mmscn=vwrc&view=detail&mid=CDC5E0EC505270053891CDC5E0EC505270053891&rvsmid=2894969F50BB83EE2DE52894969F50BB83EE2DE5&FORM=VDRVRV> -kliknij

<https://www.bing.com/videos/search?q=przekazywanie+pa%c5%82eczki+sztafetowej&ru=%2fsearch%3fq%3dprzekazywanie%2bpa%25C5%2582eczki%2bsztafetowej%26form%3dEDNTHT%26mkt%3dpl%26httpsmsn%3d1%26msnews%3d1%26plvar%3d0%26refig%3df92d7f972aec4e3ab5d8d72e72a9a1c9%26sp%3d1%26qs%3dHS%26pq%3dprzekazywanie%2b%26sk%3dPRES1%26sc%3d8-14%26cvid%3df92d7f972aec4e3ab5d8d72e72a9a1c9%26cc%3dPL%26setlang%3dpl-PL&mmscn=vwrc&view=detail&mid=CDC5E0EC505270053891CDC5E0EC505270053891&rvsmid=2894969F50BB83EE2DE52894969F50BB83EE2DE5&FORM=VDRVRV> -kliknij

[a1c9%26sp%3d1%26qs%3dHS%26pq%3dprzekazywanie%2b%26sk%3dPRES1%26sc%3d8-14%26cvid%3df92d7f972aec4e3ab5d8d72e72a9a1c9%26cc%3dPL%26setlang%3dpl-PL&view=detail&mid=B13631517953F00241BAB13631517953F00241BA&&mmscn=vwrc&FORM=VDRVRV](https://www.p1.pl/14%26cvid%3df92d7f972aec4e3ab5d8d72e72a9a1c9%26cc%3dPL%26setlang%3dpl-PL&view=detail&mid=B13631517953F00241BAB13631517953F00241BA&&mmscn=vwrc&FORM=VDRVRV) -kliknij

#### **Temat 4: Mój ulubiony sportowiec.**

##### **Zadanie do wykonania**

Napisz notatkę o swoim ulubionym sportowcu. W notatce należy zamieścić imię i nazwisko sportowca , jaką dyscyplinę uprawia, dlaczego mi imponuje, największe jego sukcesy, co w nim cenię. Notatka może być wykonana długopisem czytelnie na kartce lub na komputerze. Wykonaną pracę lub zdjęcie prześlij na Messenger lub na maila; [mirka\\_wat@vp.pl](mailto:mirka_wat@vp.pl) Praca podlega ocenie.