

OSNOWA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO – START NISKI

1. Przygotowała i opracowała: Renata Świątek Brzezińska, nauczycielka wychowania przedszkolnego i wychowania fizycznego Zespołu Szkół im. J. III Sobieskiego w Brzeźnie Szlacheckim
2. Termin realizacji: jesień/wiosna
3. Klasa IV – V chłopcy i dziewczęta
4. Przybory i przyrządy: 4 bloki startowe, skakanki, szarfy, piłki, gałazki.
5. Czas trwania: 90 minut.
6. Miejsce ćwiczeń: boisko szkolne.
7. Temat: Nauka startu niskiego, bieg na dystansie, zakończony rzutem na taśmę.
8. Zadania:

a) Umiejętności – opanowanie techniki startu niskiego z bloku, zwrócenie uwagi na pracę NN i RR, umiejętność zamocowania bloków startowych, właściwe przyjęcie pozycji ciała do startu.

- umiejętność umocowania bloków startowych – należy pamiętać, że skośnie ustawiony blok jest zawsze dla stopy N wysuniętej w przód (wykroczonej), a bardziej pionowy dla stopy N zakroczonej (znajdującej się w tyle). Przedni blok (umocowany z prawej lub lewej strony, w zależności, która noga u danego ucznia będzie nogą wykroczonej) powinien znajdować się w odległości 1,5 do 2,0 stóp, albo w odległości długości podudzia za linią startową. Tylne blok powinien być wbity w odległości około 1 stopy (20 – 25 cm) od tylnej krawędzi przedniego bloku. Szerokość między dwoma blokami powinna wynosić orientacyjnie około szerokości stopy w prawo lub lewo, zależnie od tego, która stopa jest podczas startu z przodu, a która z tyłu. Bloki powinny być solidnie umocowane w ziemi. Ściankę pochylni przedniego bloku ustawia się pod kątem 40 - 45°, a tylnego pod kątem 70 - 75°.

Na komendę „**na miejsca**” zawodnik przyjmuje właściwą pozycję ciała do startu. Podchodzi do linii startowej, podpira się rękoma o podłoże przed linią startową i ustawia stopy na blokach startowych. Stopę nogi wykroczonej opiera o ścianę przedniego bloku, a następnie stopę nogi zakroczonej o ścianę tylnego bloku. Później układa RR przed linią startową w odległości szerokości barków, kciuk jest odstawiony od reszty palców, a wierzch dłoni skierowany w stronę mety. Ramiona zawodnika są wyprostowane, w pozycji pionowej podpierają tułów, ciężar ciała rozmieszczony równomiernie na RR i kolanie nogi znajdującej się z tyłu. Wzrok skierowany jest około 0,5 metra za linię startu (w kierunku biegu). Po osiągnięciu prawidłowej pozycji startowej, zawodnik oczekuje w pozycji bezruchu, skoncentrowany na komendę „gotów”.

Komendę „gotów” powinno wymawiać się powoli (jakby śpiewając głoskę „o”), jakoby chcąc w ten sposób nadać rytm unoszenia bioder zawodnika do góry. Kolano nogi zakroczonej podnosi do góry z ziemi, biodra unoszą się w górę, głowa pozostaje w dole, tak jak przy komendzie „na miejsca”.

Komenda „start” – bieg sprinterski zaczyna się z pierwszym drgnieniem ciała. Tułów prostuje się w przód i w górę. Stopa znajdująca się z tyłu, wykonująca pierwszy krok styka się z podłożem po najkrótszej drodze, aby nadać całemu ciału dalsze przyspieszenie. Ręce w czasie startu tylko nieznacznie odpychają się od ziemi. Ramiona pracują przy pierwszym kroku krótko i silnie, naprzemianstronnie, aby korzystnie w ten sposób działać na drugi z kolei krok i następne. Wchylenie całego ciała do przodu zmniejszyć dopiero po 6 – 8 krokach po starcie, wydłużyć krok i rozwinąć maksymalną szybkość.

b) sprawność motoryczna: skoczność, szybkość, gibkość;

c) wiadomości: podanie do wiadomości, iż praca mięśni sprintera w czasie biegu odbywa się w warunkach nieomal beztlenowych, tzn. przy prawie całkowitym zadłużeniu tlenowym, które to zostaje pokryte dopiero w czasie wypoczynku.

Zapoznanie z historią polskich sportowców, ich rekordy. Najlepszym biegaczem lat 1948 – 54 był Emil Kiszka (100 m – 10,5 s). W latach 1955 – 64 był Marian Foik (100 m – 10,2 s). W finale olimpijskim startowali: Wiesław Maniak, czwarty na IO 1964 r. oraz Marian Woronin, siódmy na IO 1980 r., rekordzista Europy w 1984 r. miał czas na 100 m – 10,0 s.

Wśród kobiet Walasiewiczówna była najlepszą sprinterką świata w latach 1932 – 39. W 1964 Ewa Kłobukowska zdobyła brąz, medal na IO w Tokio, a w 1965 r. wspólnie z I. Szewińską ustanowiły rekord świata – 11,1 s.

Poznanie przepisów LA, dotyczące biegów krótkich:

- 1) Po komendzie „na miejsca” lub „gotów” (o ile komenda składa się z 2 części) wszyscy zawodnicy muszą natychmiast przyjąć ostateczną pozycję startową. Jeżeli zawodnik po komendzie „na miejsce” lub „gotów” przeszkadza innym głosem lub w inny sposób, można to uznać za falstart.
- 2) Jeżeli po komendzie „na miejsca” lub „gotów” zawodnik oderwie dłoń lub stopę od bieżni przed strzałem z pistoletu, uważa się to za falstart.
- 3) Zawodnik, który popełnił 2 falstarty, zostaje wykluczony z konkurencji.
- 4) Strzał odbywa się na wystrzał (w górę) z pistoletu lub innego podobnego narzędzia, ale nie wcześniej, nim wszyscy zawodnicy znajdują się na swoich miejscach startowych w pozycji nieruchomej.

d) Działanie wychowawcze: aktywizowanie uczniów do brania udziału w zajęciach, wypróbowanie swoich możliwości.

TO K LE KC JI	ZADANIA I TREŚĆ	DO ZO WA NIE	UWAGI, ROZWIĄZANIA ORGANIZACYJNE
I CZĘŚĆ WSTĘPNA	<p>1. Ćwiczenia organizacyjno – dyscyplinujące: zbiórka w dwuszeregu, sprawdzenie obecności, raport dyżurnego.</p> <p>2. Podanie tematu i zadań, jakie będziemy realizować.</p> <p>3. Rozgrzewka:</p> <ul style="list-style-type: none"> - lekki trucht wokół murawy boiska, - krążenie RR w przód, potem w tył, naprzemianstronnie w truchcie, - twarzą do środka boiska, cwał boczny, - cwał boczny twarzą na zewnątrz boiska, - trucht, na sygnał skłon T w przód i wysuniecie PR i LR, - podskoki naprzemianstronne z wymachem RR i nogi zgiętej w kolanie, - bieg z wysokim unoszenie NN w kolanach, - bieg z wymachem NN do tyłu (kopanie w pośladki). <p>4. W miejscu.</p> <ul style="list-style-type: none"> - wymachy wyprostowanych NN do wyprostowanych RR, - skłony T do PN i LN, - krążenie bioder w prawo i w lewo, - 2 małe podskoki, 3 – ci wysoki z podciągnięciem NN pod brodę, - przysiad podparty, NL w bok i przeskok, PN wyprostowana w bok, - w siadzie skrętoskłony do wyprostowanych NN w rozkroku. <p>5. Berek w parach. Jak najszybszy bieg i łapanie swojej pary, zmiana.</p> <p>6. Berek w parach podskokami na P i LN.</p> <p>7. Zabawa bieżna „tam i z powrotem” – 2 rzędy tyłem do siebie na linii środkowej, na sygnał wyruszają do przeciwnych linii i szybko wracają do swoich rzędów.</p>	<p>1,5`</p> <p>1`</p> <p>1`</p> <p>20x</p> <p>20x</p> <p>1`</p> <p>20x</p> <p>20x</p> <p>20x</p> <p>10x</p> <p>10x</p> <p>10x</p> <p>5x na stronę</p> <p>2`</p> <p>1,5`</p> <p>3`</p>	<p>XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX</p> <p>N</p> <p>Trucht odbywa się jeden za drugim.</p> <p>- sygnał daje N gwizdkiem, skłon PR, raz LR</p> <p>- podskoki na 1 nodze, 2 zgięta w kolanie (wymach)</p> <p>- dokładne wykonanie ćw.</p> <p>- raz LN, raz PN, rozkrok,</p> <p>- rozkrok,</p> <p>- dokładne krążenie</p> <p>- pamiętamy o podporze RR,</p> <p>- Li PN</p> <p>x-x</p> <p>- uciekający i goniący skacze.</p>

II CZĘŚĆ GŁÓWNA	<p>8. Starty z różnych pozycji: - z marszu, - truchtu, - z opadu T w przód, -start półwysoki, - z podporem 1 R o podłoże.</p> <p>9. Zamocowanie bloków startowych z objaśnieniem słownym N</p> <p>10. Przyjmowanie pozycji startowych w blokach, najpierw przez N, potem przez poszczególnych UU.</p> <p>11. Wchodzenie w bloki startowe, przyjęcie pozycji „na miejsca”, rytmiczne unoszenie i opuszczanie bioder.</p> <p>12. Ćwiczący w blokach, w pozycji po komendzie „na miejsca”, przed linią startu ułożona skakanka lub szarfa. Uczeń wybiega z bloków, startuje, po przedniej komendzie „gotów”, stara się przestawić stopę nogi zakrojonej na szarfie.</p> <p>13. Ćwiczący w parach – jedyńki w blokach startowych ze skakanką na barkach, końce skakanki trzymają dwójki. Jedyńki przyjmują pozycję „gotów” (kolana lekko zgięte, ramiona pochylają się do przodu) i lekko odrywają dłonie od podłoża i wracają do pozycji wyjściowej.</p> <p style="text-align: center;"><u>Nauka biegu na dystansie.</u></p> <p>14. Ćwiczący z piłką ustawiony w wykroku lub rozkroku. 1 uczeń podrzuca piłkę w górę w przód, a następnie stara się nią złapać, biegnąc za nią na jak najkrótszym odcinku od linii startu</p> <p>15. Sprinterski trucht – ćwiczący biegną bardzo krótkimi krokami z wysokim unoszeniem pięt i niskim ułożeniem palców i śródstopia na podłożu.</p> <p>16. Bieg z uderzeniem piętami o pośladki, RR ugięte.</p> <p>17. Wolny bieg z wysokim unoszeniem kolan, T wyprostowany, ale nie wygięty do tyłu.</p> <p>18. Bieg skokami – skoki są wykonywane bardziej w przód niż w górę (30 m).</p> <p>19. Ćwiczenia szybkościowe – zrywy z truchtu, wyścig parami.</p> <p>20. Bieg z przyspieszeniem, start krótki, bieg z pochyleniem, zaczynając wolno, a następnie przyspieszając.</p> <p style="text-align: center;"><u>Nauka rzutu na taśmę.</u></p> <p>Dobiegając do mety ćwiczący stara się utrzymać uzyskaną prędkość biegu. Rzut na taśmę wykonuje wysunięciem klatki piersiowej w przód, odchyleniem głowy do tyłu, wyprostowanych lub ugiętych RR do tyłu.</p> <p>21. Próba rzutu na taśmę z truchtu, marszu, N trzyma gałązki w obu wyciągniętych w bok RR.</p> <p>22. Lekki, potem szybki bieg ze startu niskiego, zakończony rzutem na taśmę.</p>	<p>4` 2x 2x 2x 3x 1,5` 4` 4` 3,5` 4,5` 3x 3` 3x 2` 1` 2` 3x 2` 4` 2`</p>	<p>- startują na sygnał N</p> <p>- N zamocowuje 1 blok, pozostałe UU.</p> <p>- UU stoją w 4 rzędach na swoim torze startowym.</p> <p>- N pokazuje właściwą pozycję startową „na miejsca” i koryguje błędy ,</p> <p>- N objaśnia i pokazuje pozycję „gotów”,</p> <p>- zmiana ćwiczących, skakanka pod pachami współwiczącego „koniki”.</p> <p>- UU podzieleni na 4 grupy, każda stoi na swoim torze.</p> <p>- coraz szybszy bieg.</p> <p>- ruchy RR krótkie, rytmiczne,</p> <p>- zrywy na gwizdek N,</p> <p>- UU starają się, by stopy dotykały ziemi w 1 linii, RR pracują wahadłowo.</p> <p>- taśmy dotyka najpierw klatką piersiową.</p> <p>- UU ustawieni w 2 rzędach</p>	
	III CZĘŚĆ KOŃCOWA	<p>23. Ćwiczenia rozluźniające: - lekki trucht wokół boiska, - rozluźnienie mm NN poprzez potrząsanie na przemian P i LN, - siad skulny, rozluźnienie mm NN poprzez potrząsanie NN, - głębokie wdechy i wydechy powietrza,</p> <p>24. Organizacyjne: - uwagi N o lekcji, błędach technicznych, jakie najczęściej pojawiły się w czasie trwania zajęć, ocena postępów, - pożegnanie.</p>	<p>4` 2 – 3`</p>	<p>- UU ustawieni w koło, w środku N,</p> <p>- UU – siad skrzyżny, plecy proste.</p>

OSNOWA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO **– RZUT PIŁECZKĄ PALANTOWĄ**

1. Przygotowała i opracowała: Renata Świątek Brzezińska
2. Termin realizacji: jesień/wiosna
3. Klasa IV – V chłopcy i dziewczęta
4. Przybory i przyrządy: piłeczki palantowe, chorągiewki, piłka siatkowa
5. Miejsce ćwiczeń: boisko szkolne.
6. Temat: Nauka rzutu piłeczką palantową, rozbieg z przeskokiem, zachowanie równowagi po wyrzucie.
7. Zadania:
 - a) umiejętności – poprawne trzymanie piłeczki palantowej – należy tu pamiętać o tym, by palce wskazujący i środkowy ułożone były za piłeczką palantową, zaś kciuk i pozostałe 2 palce zewnętrznie przyciskały piłkę od przodu i z boków, dłoń musi być rozluźniona.

Właściwy rozbieg i przyjęcie pozycji wyrzutowej: rozbieg składa się z 3 do 5 kroków, ręka prawa (praworęczny) z piłką odprowadzona jest do tyłu w czasie przedostatniego kroku. Na rozbiegu ręka z piłką powinna być uniesiona w górę nieco ponad głowę, w przód, przed linię barków, łokieć tej ręki kierujemy w przód, lekko na zewnątrz.

Opanowanie prawidłowego wyrzutu piłeczki – rzut rozpoczyna się w momencie, gdy ciało znajduje się ponad prawą nogą, rozpoczęciem rzutu jest wyprost prawej nogi, przyśpieszenie ruchu prawego barku do przodu, wyprowadzenie łokcia ręki wyrzucającej do przodu oraz osadzenie ugiętej lewej nogi jako podparcie dla całego ciała. Powstaje wygięcie ciała w tył, w łuk, który powinien po chwili powrócić do położenia pionowego. Z tego wygięcia ręka jakoby „wystrzela” do przodu. Ciężar ciała zostaje przeniesiony na nogę lewą, która w tym momencie prostuje się. Prawa stopa długo pozostaje na ziemi. Po wykonaniu rzutu prawą nogę przenosimy w przód, co zapobiega przekroczeniu linii wyrzutu. Jest to jakoby utrzymanie równowagi.
 - b) sprawność motoryczna – skoczność, szybkość, gibkość.
 - c) Wiadomości – podanie wiadomości, iż należy rzucać tam, gdzie nie ma obawy wyrządzenia przyborami do rzutów szkód w terenie, ani w budynkach nie ma niebezpieczeństwa trafienia i zranienia przyborem innych osób. Podanie wiadomości, iż rzuty można trenować początkowo kawałkiem drewna, kamyków, twardych piłek gumowych. Zapoznanie z przepisami rzutu piłeczką palantową:
 - rzut wykonuje się w dowolny sposób prawą lub lewą ręką z miejsca i z rozbiegu;
 - każdy zawodnik ma prawo do wykonania jednego rzutu próbnego, a następnie trzech rzutów;

- aby rzut był ważny, musi, musi być wykonany sprzed linii ograniczającej rozbieg od pola rzutów;
- dotknięcie jakkolwiek częścią ciała linii lub jej przekroczenie jest próbą nieudaną;
- w celu wykonania rzutów wyznacza się rozbieg o szerokości 4 m;
- w polu rzutów należy przeprowadzić linię. Na tej linii zaznaczyć metrowe odległości, może to być taśma z podziałką.

Przybliżenie historii polskich mistrzów w rzutach.

Rzut dyskiem: Edmund Piątkowski – 1958 r. – mistrz Europy. W 1959 r. ustanowił rekord świata – 59,91 m.

Polki przed 1939 r. należały do światowej czołówki: H. Konopacka zdobyła w rzucie dyskiem złoty medal olimpijski, J. Wajsówna ustanowiła rekord świata i zdobyła brązowy medal (1932 r.) i srebrny (1936 r.)

Pchnięcie kulą – Zygmunt Heliasz, rekordzista świata w 1932 r. – 16, 05 m, w 1948 r. – M. Łomowski startował w finale olimpiady w 1972 r. W Komar zdobył złoty medal, E. Sarul – tytuł mistrza świata w 1983 r.

Rzut oszczepem – P. Bielczyk zdobywca 4 m na IO w 1976 r., pierwszy z Polaków przekroczył 90 m (90, 78).

W rzucie młotem największe sukcesy odniósł T. Rut, mistrz Europy w 1958 r., brązowy medal olimpijski w 1960 r., Z. Kwaśny zdobył brązowy medal na MŚ w Helsinkach w 1983 r.

d) działanie wychowawcze – poszanowanie mienia innych, chętnie branie udziału w lekcji.

TO K LE KC JI	ZADANIA I TREŚĆ	DO ZO WA NIE	UWAGI, ROZWIĄZANIA ORGANIZACYJNE
I CZĘŚĆ WSTĘPNA	1. Ćwiczenia organizacyjno – dyscyplinujące: - zbiórka w szeregu, kolejne odliczanie, sprawdzenie obecności.	1,5`	XXXXXXXXXXXXX N
	2. Podanie tematu i zakresu zadań do realizacji.		
	3. Rozgrzewka:	3`	Jeden za drugim.
	- lekki trucht wokół boiska,	Po	
	- trucht, krążenie RR naprzemianstronne do przodu, a potem do tyłu,	10x	
	- trucht, na sygnał zmiana kierunku biegu,	1`	- N sygnalizuje zmianę gwizdkiem,
	- trucht, na sygnał zamach ręki do tyłu i naśladowanie rzutu piłeczką.	10x	- zmiana ręki na sygnał.
4. Ćwiczenia czworakowania:	0,5`		
- czworakowanie po trawie boiska	0,5`	- pośladki uniesione, NN wyprostowane	
- czworakowanie z uniesioną nogą do góry.	10x	- RR jak najdalej do tyłu.	
5. W miejscu:	10x		
- rozkrok, ramiona skurczone w poziomie, wyrzuty RR z ich wyprostem daleko w górę, w skos,	10x	- 2 małe wyrzuty, 3 – ci	
- RR zgięte w łokciach, palce dłoni skierowane poziomo do siebie i wyrzuty RR do tyłu w poziomie,	10x	duży z wyciągnięciem RR,	
- skrętoskłony T do NN wyprostowanych w małym rozkroku.	10x	- do PN i LN	
6. Zabawa ruchowa „Powietrzny most”. 2 zespoły równe, na wyznaczonych przeciwległych liniach w odległości 30 m.			
Pierwsi z grupy A i B wyrzucają piłeczkę mocno, aby spadła na przeciwległą linię. Pierwsi z grupy B na stronie przeciwnej łapią piłkę i zdobywają punkt dla swojej drużyny. A pierwszy z grupy A łapie podaną od pierwszego z grupy B i zdobywa punkt, pierwsi przekazują piłeczkę następnym.	3`	##### <u>N</u> <u>XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX</u>	
7. Zabawa „Celowanie do toczącej się piłki”. 2 zespoły ustawione równolegle naprzeciw siebie. 1 zespół ma piłeczki, w środku obu zespołów wyznaczony korytarz, przez który N puszcza piłkę siatkową. Na sygnał zespół z piłeczkami celuje do toczącej się piłki siatkowej starając się wybić ją poza korytarz. Jeżeli się to uda zespół zdobywa punkt. Gracze 2 – go zespołu szybko chwytają piłeczki i są gotowi do rozpoczęcia celowania.	2`		

II CZĘŚĆ GŁÓWNA	ĆWICZENIA OSWAJAJĄCE Z PIŁECZKAMI		
	8. Podskokiem przrzucanie piłki do tyłu ponad głowę.	5x	- P i LR
	9. Chwycić piłkę w PR i stojąc na LN przrzucić ją pod nogą ugiętą, chwycić oburącz, nie tracąc równowagi.	10x	- zmiana R i N
	10. w rozkroku, przełożyć piłeczkę na ramieniu i przytrzymując policzkiem, wykonać kilka skłonów w bok w kierunku trzymanej piłeczki.	10x	- zmiana ramienia, to samo w 2 stronę,
	11. Przekładanie piłki z ręki do ręki z tyłu za plecami. Nad barkiem podaje piłkę raz PR, raz LR.	1`	
	12. Bieg po boisku podrzucając i chwytając piłkę jednorącz.	1,5`	- raz LR, raz PR
	13. Rzuty zamachowe z różnych pozycji:		
	- do celu z klęku, z siadu małymi kamieniami,	10x	- cel np. drzewo
	- rzuty z siadu ponad wysokimi przeszkodami.	10x	- przez małe drzewo, płot
	NAUKA ROZBIEGU I PRZYJMOWANIE POZYCJI WYRZUTNEJ		
	14. Rzuty zamachowe z postawy wykroczonej z zaznaczeniem kroku:		
	- rzut zamachowy z jednym krokiem (PN znajduje się w wykroku – z przodu),	5x	- rzut z 1 krokiem PN
	- rzut zamachowy z przekładanką, przed wyrzutem 1 płaski, sprężysty krok PN, zamach ręki do tyłu, wyrzut, noga lewa w przedzie,	5x	
- lekki rozkrok, 3 kroki marszu (LN rozpoczyna), odprowadzenie piłki w tył, odchylenie T, lekki wyrzut w przód w górę, marsz w kierunku piłki,	5x	- jak najdokładniejsze wykonanie kroków,	
- rozkrok, 5 kroków marszu (początek LN), w pierwszych 3 krokach odprowadzenie piłki, 4,5 krok skręt górnej części T bokiem do kierunku rzutu oraz lekkie obniżenie ciała, lekki wyrzut piłki w przód i w górę, to samo w lekkim truchcie.	10x	- po rzucie przejść na PN	
15. Rzuty zamachowe w biegu, najpierw opanowanie biegu z rytmem 5 kroków, potem z rzutem.	10x		
- rzuty do celu w kierunku biegu, początkowo cele szerokie, potem coraz węższe.	1,5`	- trafiają możliwie daleko położone cele, powiększamy stopniowo odległość.	
- rzuty na odległość z biegu. Ustalamy cel i staramy się go przrzucić.	4`		
16. W dwójkach ustawienie naprzeciw siebie na szerokości 10 m. Rzut piłki dowolnym sposobem do współwiczającego (obaj ćwiczący rzucają piłki jednocześnie).	10x		
17. Ustawienie jak przedtem. Jedyńka wykonuje marsz w kierunku środka sali, wyprowadza w czasie marszu rękę z piłką poza linię barków i ze środka sali z pozycji wykroczonej do swego partnera. Dwójka po otrzymaniu piłki wykonuje ten sam element co jedynka, która cofa się na pozycję wyjściową.	10x	- można początkowo wykonać rzut z marszu, potem z przeskokiem.	
18. Marsz zastępujemy truchtem, ręka w truchcie wykonuje ruch wahadłowy.	10x		
19. UU ustawieni w 2 rzędy dwójkami. Kolejno pierwsza dwójka w truchcie biegnie do przodu rzucając do siebie piłkę w odległość 4 – 6 m. ćwiczenie to wykonujemy na całej długości boiska. Następna para rzuca i rusza w momencie, kiedy poprzednia jest w połowie drogi.			
20. Ustawienie w 2 rzędy, rzuty piłką z przeskokiem jak najdalej.	10x	- UU wracają bokiem	
		- zwrócenie uwagi na poprawność.	
III CZĘŚĆ KOŃCOWA	20. Lekki trucht wokół boiska, z potrząsaniem mm NN i RR na zmianę, na sygnał.	2`	- potrząsanie na przemian raz NN, raz RR.
	- Marsz dookoła ze wspięciem na palce, na sygnał marsz na piętach stóp.	1`	
	21. Zbiórka, pochwała UU za najlepsze wykonanie ćwiczeń, - zwrócenie uwagi na najczęściej pojawiające się błędy, - pożegnanie z grupą.	2`	

OSNOWA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO – SKOK W DAL

1. Przygotowała i opracowała: Renata Świątek Brzezińska
2. Termin realizacji: jesień/wiosna
3. Klasa IV – V chłopcy i dziewczęta
4. Przybory i przyrządy: szarfy, piłki lekarskie, guma, laski, ławeczki.
5. Temat: Nauka skoku w dal techniką naturalną (rozbieg, lot, lądowanie).
6. Zadania:

a) umiejętności – nauczanie skoku w dal, doskonalenie techniki rozbiegu, wyznaczanie rozbiegu, nauczanie techniki lotu, odbicia i lądowania.

W skoku w dal istnieje wiele różnych technik, które różnią się od siebie ruchami wykonywanymi podczas fazy lotu. Najlepsi skoczkowie wykonują styl biegowy (w czasie lotu wykonują ruchy nóg, takie jak podczas biegu). Są też skoki kuczne (w czasie lotu z podkuczonymi kolanami pod brodę). Skoki kroczone, w czasie lotu wykonuje się 1 krok. W skoku w dal wyróżniamy następujące fazy: rozbieg, odbicie i lądowanie.

Długość rozbiegu wynosi dla dziewcząt 25 – 30m, a dla chłopców do 40m. przystępując do odmierzenia rozbiegu (początkowo małego z odległości np.5 kroków), stajemy na belce odskoczni i (praworozni) odliczamy liczbę nieparzystych, dużych kroków w stronę rozbiegu nogą prawą zaczynając (w tym przypadku 5 dużych kroków). Po czym odwracamy się na pięcie nogi kończącej odmierzenie twarzą do odskoczni i próbujemy rozbieg. Początkowo można dyskretnie zaznaczyć sobie miejsce rozbiegu. Dla odbijających się lewą nogą, zaczynamy odmierzenie prawą nogą parzystej liczby kroków. W jednym i w drugim przypadku startujemy zaczynając rozbieg prawą nogą. Po czym stopniowo możemy zwiększyć odległość rozbiegu.

Na krótko przed odbiciem T powinien być wyprostowany, celem uzyskania właściwej pozycji do odbicia.

Przedostatni krok przed odbiciem powinien być nieco wydłużony, a ostatni, z którego następuje odbicie musi być znacznie krótszy i szybszy, aniżeli wszystkie poprzednie kroki. Pięta nogi odbijającej lekko dotyka ziemi, stopa szybko przechodzi do odbicia. W tym momencie następuje energiczny wyprost nie tylko nogi odbijającej, ale i całego ciała. Równocześnie następuje wymach nogi wymachowej, ramiona pomagają w odbiciu poprzez naprzemianstronny wymach.

Podczas lądowania NN wyrzucamy do przodu, prawie wyprostowane, ale nie usztywnione w kolanach. Kolana uginamy natychmiast, gdy tylko stopy zetkną się z ziemią, T prostujemy, biodra do przodu. Na początku fazy lądowania ramiona znajdują się daleko w tyle za tułowiem, a następnie

wspomagają rzut T do przodu przy pomocy wymachu w przód. Opuszczamy skocznię zawsze do przodu.

b) sprawność motoryczna – szybkość, gibkość, skoczność, mocy.

c) wiadomości – zapoznanie z przepisami LA, dotyczącego skoku w dal.

Skok uważa się nieważny, jeżeli zawodnik:

- dotknie podłoża poza linią odbicia dowolną częścią ciała;

- w czasie lądowania dotknie ziemi poza zeskokiem,

- po wykonaniu skoku wraca przez zeskok,

- wszystkie skoki mierzy się od najbliższego śladu pozostawionego na zeskoku przez jakąkolwiek część ciała zawodnika na linii odbicia lub jej przedłużenia,

- każdy zawodnik ma prawo do 3 prób,

- strefa jest częścią odbicia, posypaną białą kredą, o szerokości równej rozbiegowi, wynoszącej 100cm, końcem strefy jest belka.

Najważniejsze sukcesy Polek w ten dyscyplinie sportu to: rekord świata E. Krzesińskiej (Duńskiej) z 1956 r. – 6,35m i złoty medal olimpijski w tymże roku, srebrny medal I. Szewińskiej (Kirszenstein) na IO 1964 r., medale złote na ME 1966 r. – M. Sarna.

Wśród mężczyzn pierwszym finalistą olimpijskim był Kazimierz Kropidłowski (7,30m – 1956 r.). największym sukcesem był srebrny medal Zbigniewa Iwańskiego na ME w 1954 r. oraz brąz i srebro na ME w 1958 r. H. Grabowskiego i K. Kropidłowskiego. Andrzej Stelmach był pierwszym z Polaków, który przekroczył odległość 8m (8,11m – 1968 r.)

d) działanie wychowawcze – szacunek do nauczyciela i względem siebie.

TO K LE KC J I	ZADANIA I TREŚĆ	DO ZO WA NIE	UWAGI, ROZWIĄZANIA ORGANIZACYJNE
I CZĘŚĆ WSTĘPNA	<p>1. Ćwiczenia organizacyjno – dyscyplinujące: - zbiórka w dwuszeregu, powitanie, sprawdzenie obecności.</p> <p>2. Podanie zadań lekcji oraz celu, jaki chcielibyśmy osiągnąć przez ćwiczenia.</p> <p>3. Rozgrzewka: - trucht wokół boiska, - trucht z krążeniem ramion do przodu, do tyłu i naprzemianstronnie, - krok odstawno – dostawny, - przeplatanka (krzyżowanie NN z przodu i z tyłu).</p> <p>4. w miejscu: - krążenia T z mocnym wygięciem kręgosłupa w tył, - przysiad podparty, PN w bok i przeskoki na NL, - Siad prosty rozkroczny, skrętoskłony do tyłu i dotknięcie RR ziemi.</p> <p>5. Podskoki obunóż swobodne, na sygnał przysiad podparty i dalej podskoki.</p> <p>6. Przeskoki przez ławki, znajdujące się na boisku.</p> <p>7. Wchodzenie i schodzenie z ławki zawsze zaczynając PN.</p> <p>8. Berek „Skoczek” – UU uciekają po boisku skacząc na 2 NN jednocześnie. Berek goni uciekających też podskokami na 2 NN.</p>	<p>1,5`</p> <p>2`</p> <p>4`</p> <p>Po 5x Po 5x Po 5x</p> <p>1,5`</p> <p>2` Po 7x</p> <p>3`</p>	<p>XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX N</p> <p>- ustawienie wzdłuż boiska</p> <p>- w jedną i w drugą stronę</p> <p>- mały rozkrok w 1 i 2 stronę - cały czas UU podpierają się</p> <p>- to sama z rękoma wyprostowanymi podczas wyskoku w górę, - pamiętamy o zmianie NN, - zmiana berka.</p>

II CZĘŚĆ GŁÓWNA	NAUKA RYTMU BIEGOWEGO I ODBICIA		
	<p>9. Wysokie odbicia obunóż w miejscu, na sygnał małe podskoki.</p> <p>10. Trucht do wyznaczonego miejsca, np. linii oddalonej od miejsca startu o 5m, a od niej szybki bieg sprinterski do linii końcowej przez odległość 10m.</p> <p>11. Kilka piłek lekarskich ustawionych w odległości około 1m, skoki obunóż ponad piłkami.</p> <p>12. Podskoki na 1 nodze do przodu, co 4 krok lądowanie na N odbijającą.</p> <p>13. Marsz i co 4 krok podskok i lądowanie na N wymachową, RR odprowadzone w czasie podskoku do góry.</p> <p>14. Przeskoki przez rozciągniętą gumę, odbicie z PN na LN.</p> <p>15. Skoki po „leżącej drabinie”, przeskakiwanie prostopadłe, a potem na skos między narysowanymi na ziemi liniami oddalonymi od siebie około 1,5m. Kto potrafi przebyć skokami przestrzeń po przekątnej z jednego rogu „drabiny” do przeciwległego?</p> <p>16. Skoki przez strefy. Szarfy rozłożone na ziemi równolegle, najpierw w odległości około 1m, potem stopniowo zwiększając odległość między szarfami.</p> <p>17. Zabawa „ Wyścig kangurów”. 2 zespoły, na sygnał pierwsi z rzędów, wykonują przeskoki przez długie laski, odbijając się i lądując każdorazowo na 2 NN. Na półmetku okrążają chorągiewkę i biegną do swojego rzędu. Kto pierwszy przejdzie linię mety, zdobywa punkt dla swojego zespołu.</p> <p>18. Skoki od jednego oznacznika do następnego. Zaznaczone miejsce odbicia o szerokości 40 – 50cm. Odstęp między 2 oznacznikami taki, aby UU mogli przeskoczyć tę odległość tylko z szybkiego rozbiegu.</p>	<p>1,5`</p> <p>2`</p> <p>3`</p> <p>2`</p> <p>3`</p> <p>3`</p> <p>Po 6x</p> <p>10 powt órzeń</p> <p>5`</p> <p>10x</p>	<p>- na sygnał zmiana rytmu,</p> <p>- UU ustawieni w szeregu,</p> <p>- ustawienie w szeregu , idą marszem,</p> <p>- jw.</p> <p>- UU ustawieni w 2 rzędach</p> <p>- skoki wykonują jeden za drugim,</p> <p>- jw.</p> <p>- zwrócenie uwagi na dokładność odbicia,</p> <p>- odbicie PN., lądowanie na LN i odwrotnie.</p>
	NAUKA ŁĄDOWANIA		
	<p>19. Leżenie tyłem, przejście do siadu skulnego.</p> <p>20. Z leżenia tyłem przejść do siadu z wyrzutem RR do przodu.</p> <p>21. Z leżenia tyłem przejść do powstania.</p> <p>22. Rytmiczne podskoki w miejscu z przyjęciem co 4 podskok kuczny w locie i chwyt za podudzia RR.</p> <p>23. Ćwiczący w siadzie na ławeczce i NN na ziemi, RR cofnięte do tyłu, energiczny wymach RR w przód i uniesienie bioder w górę, powrót do pozycji wyjściowej.</p> <p>24. Z kilku kroków rozbiegu ćwiczący ląduje w siadzie płaskim na stercie materacy.</p> <p>25. Z rozbiegu 3, a później 5 kroków odbicie jednonóż, lądowanie w piaskownicy za ułożoną na piasku szarfą.</p> <p>26. Z kilku kroków rozbiegu ćwiczący wykonuje odbicie jednonóż, wyciągając RR stara się schwycić piłkę trzymaną przez N, który stoi bokiem pomiędzy belką, a piaskownicą.</p> <p>27. Ustawienie się przed skoczną, odmierzanie krokami rozbiegu. Rozbieg, odbicie stopą o belkę z zaznaczeniem przedostatniego, dłuższego i ostatniego krótszego kroku, odbicie i prawidłowe lądowanie.</p>	<p>10x</p> <p>10x</p> <p>10x</p> <p>10x</p> <p>po 10x</p> <p>3`</p> <p>4`</p> <p>3`</p> <p>Po 10x</p>	<p>- szybkie przejście,</p> <p>- uważać, aby w porę puścić podudzia,</p> <p>- dokładne wykonanie.</p> <p>- zwrócenie uwagi UU na możliwość uderzenia kolanem w twarz,</p> <p>- wysunięcie NN w przód,</p> <p>- piłka trzymana w 1 ręce na wysokości barku,</p> <p>- N zwraca uwagę na poprawność wykonania.</p>
III CZ. KOŃCO	<p>28. Chód zwykły i ze wspięciem na palce.</p> <p>29. Rozluźnienie mm NN poprzez potrząsanie nimi.</p> <p>30. omówienie ćwiczeń, pochwała najlepiej ćwiczących, zwrócenie uwagi na najczęściej popełniane błędy.</p>	<p>1,5`</p> <p>1,5`</p> <p>2`</p>	<p>- na przemian marsz i wspięcie,</p> <p>- stanie w szeregu.</p>

