

Ćwiczenia lekkoatletyczne: Ćwiczenia biegowe - Sprint

Ćwiczenia lekkoatletyczne to szansa dla uczniów na rozwijanie podstawowych umiejętności ruchowych. Uczniowie powinni ćwiczyć i doskonalić podstawowe ruchy, takie jak bieg, skoki i rzuty oraz trenować giętkość, siłę, równowagę, zwinność i koordynację ruchową.

Nie wszystkim uczniom podoba się formalny sprint na czas, jednakże jest to jedno z łatwiejszych ćwiczeń biegowych do wykonania w dużej grupie. Ćwiczenia biegowe mogą być przyjemne i aktywizujące: uczniowie mają w nich wiele okazji na spróbowanie swoich sił. Ćwiczenia te wymagają minimalnej ilości sprzętu, łatwo je również zorganizować. W związku z minimalnym czasem organizacji ćwiczeń, więcej czasu można poświęcić samemu ćwiczeniu.

Nie powinno się „przeładowywać” uczniów technicznymi kwestiami: mogą bowiem stracić zainteresowanie. Fakt, że ćwiczenia wykonywane są również na forum klasy, może sprawić, że niektórzy uczniowie będą poczuć się zakłopotani, szczególnie jeśli ćwiczenia wymagają od nich zbyt wysokiego poziomu koordynacji. Większość z poniższych ćwiczeń to ćwiczenia o wysokiej intensywności rozwijające zdolności motoryczne, które nie wymagają od uczniów specjalnych umiejętności.

Rezultaty nauczania/ Cele

Uczniowie będą potrafili zademonstrować podstawową technikę potrzebną do skutecznego i ekonomicznego biegania.

Będą potrafili zachować poprawną postawę ciała w biegu oraz poprawną pracę nóg i ramion.

Będą potrafili ocenić wydajność prób swoich i swoich kolegów oraz zasugerować sposoby, w jaki można poprawić technikę biegu.

Czas trwania 45 minut

Materiały/Sprzęt Pacholki niskie / inne znaczniki, najlepiej w pięciu różnych kolorach. Pateczki sztafetowe, stopery oraz podkładki z klipsem do pisania i notowania rezultatów

Środowisko Boisko szkolne, bieżnia

Personel pomocniczy Personel pomocniczy jeśli jest potrzebny

Względy BHP

- Czy ubiór i obuwie uczniów korzystnie wpływa na naukę i ich bezpieczeństwo?
- Czy miejsce jest bezpieczne i wolne od przeszkód?
- Czy dzieci zdają sobie sprawę z obecności innych gdy poruszają się i grają?
- Czy wszystkie dzieci poprawnie się rozgrzały i wyciszyły?

Opis ćwiczenia:

Niniejsze aktywności to tylko niektóre ćwiczenia sprinterskie, które nauczyciel może wykorzystać w przygotowywaniu swoich zajęć. Liczba wykorzystanych ćwiczeń zależy głównie od czasu, którym dysponuje nauczyciel i możliwości utrzymania wysokiego poziomu aktywności ze strony uczniów.

Rozgrzewka: Fartlek (Zabawa biegowa)

- Fartlek to trening, w którym odcinki powolnego biegu przeplatane są z przyspieszeniami.

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein

- Należy określić obszar, w którym wykonywane będzie ćwiczenie: boisko szkolne, boisko do gry w tenisa, piłkę siatkową, bieżnia. Uczniowie są podzieleni na grupy po 6 osób każda. W każdej grupie znajduje się „lider”, który dyktuje kierunek i szybkość ruchu (chodzenie, bieganie, kroczenie) oraz sposób ruchu (ruch w przód, w tył, w bok, długimi krokami, krótkimi krokami, skipy, itd.)
- Po 30 sekundach ruchu, „lider” przechodzi na tył grupy, dając innej osobie możliwość pełnienia funkcji „lidera”.

Ćwiczenie sprinterskie 1: Orientacja

- Uczniowie podzieleni są na grupy po 6 osób każda. Każda grupa ustawia się w szeregu za niskim pachółkiem / znacznikiem innego koloru. Drugi znacznik tego samego koloru ustawia się 20/30 metrów przed grupą.
- Grupy należy rozstawić w taki sposób, żeby ze sobą nie kolidowały. Jeżeli dostępna jest bieżnia, każda z grup może zająć jeden tor.
- Uczniowie biegną pojedynczo. Kolejny uczeń zaczyna biec dopiero wtedy, kiedy poprzedni uczeń dotrze do ustalonego półmetku trasy lub ukończy swój bieg.
- Gdy uczniowie dobiegną do końca trasy, ustawiają się ponownie w szereg i stoją w kierunku z którego właśnie przybiegli.

Powtórzenie ćwiczenia.

Ćwiczenie sprinterskie 2: Bieg długimi krokami

- Organizacja ćwiczenia jak w Ćwiczeniu sprinterskim 1
- Nauczyciel prosi uczniów by przebiegli dystans jak najdłuższymi krokami, zbliżonymi do wyskoków

oraz by policzyli ile kroków zajmie im przebiegnięcie dystansu.

- Czy zajmuje im to mniej niż 20 kroków?
- Czy uda im się poprawić wynik podczas biegu powrotnego?

Ćwiczenie sprinterskie 3: Bieg krótkimi krokami

- Organizacja ćwiczenia jak w Ćwiczeniu sprinterskim 1
- Uczniowie przebiegają dystans krótkimi, szybkimi krokami. (Nie muszą ich liczyć!)
- Kroki powinny być lekkie i szybkie.
- Należy zwrócić uwagę na uczniów, którzy włączą nogami. Należy zwrócić im uwagę, aby „stukali” nogami.
- Należy zwrócić również uwagę na uczniów, którzy najzwyczajniej „joggują”. Należy zwrócić im uwagę, aby przemieszczali się maksymalnie 30 cm do przodu co krok. Należy zachęcić uczniów do „pompowania” ramion w biegu.

Ćwiczenie sprinterskie 4: Bieg ze skrzyżowanymi ramionami

- Organizacja ćwiczenia jak w Ćwiczeniu sprinterskim 1
- Celem zadania jest podkreślenie istoty odpowiedniej pracy ramion w biegu.
- Uczniowie przebiegają dystans 20/30 metrów z ramionami skrzyżowanymi na klatce piersiowej.
- Niech uczniowie czekający na swoją kolejkę zwrócą uwagę jaki wpływ na bieg ma taka postawa (jak wygląda osoba biegnąca ze skrzyżowanymi ramionami?)
- Po tym jak każdy miał okazję spróbować biegu ze skrzyżowanymi ramionami, należy się spytać:
 - Jakimi mieli odczucia?
 - Czy był to optymalny sposób na bieganie?
 - Jak wygląda osoba biegnąca ze skrzyżowanymi ramionami?
- Uczniowie często odpowiadają, że było to trudne i że nie mogli zachować równowagi.
- Niektórzy uczniowie zauważają, że ramiona biegaczy się kotłowały.

- Jak można to poprawić? Uczniowie często odpowiadają, że należy włączyć pracę ramion do biegu.
- Należy wytłumaczyć uczniom, jak poprawna praca ramion w sprincie pozwoli na zachowanie równowagi i uniknięcie „kotysania się”

Technika sprinterska: Na co zwrócić uwagę

W tym punkcie zajęć należy przedstawić istotne kwestie techniczne:

- Głowę trzymamy równo, patrzymy przed siebie.
- Tułów i ramiona trzymamy prosto, tułów wyprostowany.
-
- Stopy i kończyny poruszają się po prostej.

Ramiona pracują w stawie barkowym, kończyny górne są zgięte w łokciach pod kątem około 90 stopni.

- Uczniowie mają sobie wyobrazić, że trzymają w dłoniach jajko. Dłonie powinny być „zamknięte”, ale nie mocno.
- Powiedz, że mają nimi poruszać od „bioder do ust”.
- Stopy należy unosić wysoko nad ziemią.
- Używamy krótkich, lekkich ruchów.
- Zaleca się aby ruch był skoordynowany, oszczędny i rytmiczny.

Ćwiczenie sprinterskie 5: Ćwiczenie na pracę rąk

- Organizacja ćwiczenia jak w Ćwiczeniu sprinterskim 1
- Stojąc na mecie, odpowiednio daleko od siebie, żeby uniknąć przeszkadzania sobie, uczniowie ćwiczą podstawowy sprinterski ruch kończyn górnych przy wzrastającej szybkości.
- Na co zwrócić uwagę:
 - Dłonie powinny być luźne, tak jakby trzymali w nich jajko.
 - Pozwól, aby uczniowie eksperymentowali, wymachując ramionami nieprawidłowo, zachowując je proste w łokciach oraz wymachując nimi przed tułowiem z łokciami ustawionymi do zewnątrz, tak aby lepiej zrozumieli jak ważne jest prawidłowe wykonanie ruchu.
 - Poproś, aby uczniowie poćwiczyli prawidłowe wykonanie ruchu, biegnąc w miejscu.

Ćwiczenie sprinterskie 6: Bieg z wymachem ramion.

- Organizacja ćwiczenia jak w Ćwiczeniu sprinterskim 1
- Uczniowie przebiegają odcinek 20 metrów ćwicząc ruch ramion, którego się nauczyli.
- Podkreśl, że mają poruszać ramionami w czasie biegu.

Ćwiczenie sprinterskie 7: Bieg „przez płytką wodę”

- Organizacja ćwiczenia jak w Ćwiczeniu sprinterskim 1
- Zapytaj uczniów czy kiedykolwiek biegli przez płytką wodę i, jeśli tak, co robili żeby nie upaść. Najczęstszymi odpowiedziami będzie, że podnosili kolana lub stopy.
- Wyjaśnij uczniom, że chcesz żeby sobie wyobrazili, że 20/30 metrowy teren, po którym zaraz pobiegną, pokrywa płytka woda. Poinstruuuj ich, aby „biegli przez wodę” podnosząc stopy.
- Bądź przygotowany na niejednokrotnie interesujące interpretacje tej umiejętności.
- Zaobserwuj, którzy uczniowie odchylają tułów lub zbyt wysoko podnoszą kolana.
- Niektórzy uczniowie zapominają o ruchu ramion.

Ćwiczenie sprinterskie 8: Pozycje startowe

Najpierw naucz podstawowych pozycji „Na miejsca” i „Gotowi” w rozpoczynaniu sprintu z pozycji stojącej.

Na miejsca!

- Stań z jedną stopą ustawioną z przodu, drugą z tyłu. Nieistotne jest którą. Którakolwiek pozycja wygodniejsza jest dla dziecka.
- Upewnij się czy stopa znajdująca się z przodu ma palce skierowane do przodu. Powinna znajdować się za linią startową, ale jej nie dotykać.
- Upewnij się, że palce stopy znajdującej się z tyłu są również skierowane do przodu, a pieta uniesiona.
- Palce stopy ustawionej z tyłu powinny znajdować się w odległości około 30 cm od pięty stopy ustawionej z przodu.
- Stopy powinny być rozstawione na szerokość ramion, nie powinny znajdować się jedna za drugą.
- Skieruj wzrok na metę.
- W tej pozycji, kończyny górne mogą być rozluźnione. Po tym, jak uczniowie poznają podstawy, pozwól im spróbować przebiec sprintem 20 metrów z pozycji wyjściowej stojącej. Użyj gwizdka jako komendy „Start”.

Gotowi!

1. Biodra i kolana zgięte, ciężar ciała równo rozłożony na obie stopy.
2. Popatrz na stopę ustawioną z przodu.
3. Wystaw przeciwległe ramię i nogę do przodu.

Start!

1. Wystartuj z obu stóp, odskakując od linii startu.
2. Biegnij, silnie akcentując ruch ramion.
3. Utrzymuj wzrok skierowany ku dołowi, tak aby cała moc przepływała przez górę głowy.
4. Biegnij, biegnij, biegnij!
5. Stopniowo osiągnij pełną pozycję sprinterską.

Ćwiczenie sprinterskie 9: Sztafeta wahadłowa

- Wyjaśnij jak wygląda sztafeta wahadłowa: drużyny sześciuosobowe podzielone są na pół, 3 uczestników stoi na początku bieżni, trzech na końcu. Sztafeta rozgrywana jest od początku bieżni do jej końca i z powrotem.
- Biegacze będą biegali normalnie. Pałeczka sztafetowa trzymana jest u dołu. Pracuj ramionami.
- Nadbiegający zawodnik trzyma pałeczkę pionowo w wyciągniętej ręce gdy zbliża się do zawodnika przejmującego pałeczkę.
- Następny zawodnik przejmuje pałeczkę z ramionami wyciągniętymi na poziomie klatki piersiowej (nie na poziomie głowy!), z rękoma ułożonymi w „motyłka” (kciuki schowane, wnętrza dłoni skierowane na zewnątrz, palce wyprostowane).
- Nadbiegający zawodnik nie biegnie prosto na następnego zawodnika, tylko nieco w bok, by uniknąć kolizji.
- Przeprowadź jedną lub więcej takich sztafet. Jeśli w drużynach znajduje się nieparzysta liczba zawodników, można przeprowadzić jednonominutową sztafetę, w której drużyny zwyczajnie będą biegły przez jedną minutę. Zwycięża drużyna, która w chwili upływu jednej minuty jest na prowadzeniu.

Należy zwrócić uwagę na uczniów, którzy:

- Trzymają pałeczkę za jej środek.
- Biegają cały dystans z wyciągniętą przed siebie pałeczką sztafetową (powszechne u bardzo młodych uczniów).
- Próbuje przejęcia pałeczki jedną ręką lub z rozstawionymi rękoma.
- Biegają prosto na następnego zawodnika, blokując im tym samym drogę.

Ćwiczenie sprinterskie 10: „Coraz bliżej do Usaina Bolta”

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein

- Ćwiczenie wykonuje się w parach.
- Ćwiczenie oparte jest na założeniu, że najlepsi sprinterzy w klasie pokonają 100 metrów w mniej niż 10 sekund.
- Jeśli to możliwe, ćwiczenie to najlepiej wykonać na bieżni lekkoatletycznej. Jeśli nie jest to możliwe, można je wykonać na boisku do piłki nożnej lub hokeja.
- Uczniowie pracują w parach, maksymalnie po 2 pary na tor.
- Uczeń z numerem 1 przygotowuje się do biegu podczas gdy uczeń z numerem 2, tzw. obserwator, ustawia się w odległości około 40 metrów od linii startu.
- Nauczyciel rozpoczyna „dziesięciosiekundowy bieg”.
- Uczeń z numerem 2 ustawia pachotek w miejscu gdzie był uczeń z numerem 1 gdy nauczyciel ogłosił upływanie 10 sekund. Uczniowie zamieniają się rolami.
- Pachotki pozwalają uczniom zorientować się jaki dystans potrafią przebiegnąć w czasie, w którym Usain Bolt przebiega 100 metrów.
- Ćwiczenie można powtórzyć żeby przekonać się czy uczniowie potrafią „zbliżyć się do Usaina Bolta”.

Ćwiczenie sprinterskie 11: Jak daleko?

- Uczniowie podzieleni są na czteroosobowe grupy (rozpoczynający, ten, który mierzy czas, osoba zapisująca wyniki i biegacz).
- Rozpoczynający wydaje komendę „Na miejsca”, „Gotowi”, „Start”.
- Uczeń mierzący czas krzyczy „Stop” po upływie 5 sekund. Biegacz stara się przebiec jak najdalej w czasie tych 5 sekund.
- Osoba zapisująca wyniki zaznacza miejsce pachotkiem.
- Uczniowie zamieniają się rolami.
- Po tym jak każdy z uczniów odegrał wszystkie role w grupie, należy wydłużyć czas do 10 sekund. Uczniowie starają się uzyskać lepszy wynik, pobiec dalej.
- Uczniowie mogą szacować lub mierzyć odległość jaką pokonali.