

## Atletism: Provocări de alergare - Sprintul

Activitățile de atletism oferă elevilor posibilitatea de a obține și dezvolta abilitățile fundamentale de mișcare. Aceștia ar trebui să fie învățați să stăpânească mișcările de bază, inclusiv alergarea, săriturile și aruncarea, precum și să își dezvolte flexibilitatea, forța, echilibrul, agilitatea și coordonarea.

Nu toți elevii se bucură de exerciții de sprint, formate în timp util, dar sprintul este una dintre cele mai ușoare "provocări" atunci când avem un grup mai mare. Provocările oferite de "starturi" au potențialul de a fi plăcute, elevii având o mulțime de experiențe și oportunități legate de a "pleca". Sunt necesare echipamente minime și activitățile sunt ușor de organizat; cu timp de așteptare minim în timp ce activitatea este maximizată.

Profesorii ar trebui să încerce să evite "supraîncărcarea tehnică", deoarece există pericolul ca elevii să își piardă foarte repede interesul. Există, de asemenea, pericolul ca performanța, datorită caracterului public să îi facă pe unii dintre elevi să se simtă stânjeniți și jenați dacă li se cere să facă exerciții care necesită un nivel de coordonare care să depășească abilitățile lor. Cele mai multe dintre activitățile de mai jos sunt activități de mare anvergură, dar mișcări motorii care necesită abilități minime.

### Rezultatele învățării / Obiectivele

Elevii vor putea să efectueze tehnica de bază pentru un sprint eficient.

Elevii vor putea reproduce poziția corectă, acțiunea brațelor și acțiunea picioarelor.

Elevii vor putea să evalueze performanța personală și a altora și să sugereze modalități de îmbunătățire a tehnicilor.

**Durata:** 45 de minute

### Material / Echipamente:

Un teanc de jaloane, de preferință în cinci culori diferite. Bastonul stafetă, cronometrul și clipboard-urile pentru înregistrare.

**Mediu / spațiu:** terenul de sport al școlii, pista de atletism.

**Personal suplimentar:** suport pentru învățare, după caz

### Sănătate și siguranță

- Îmbrăcămintea și încălțămintea sunt adecvate pentru desfășurarea de activități sportive?
- Este spațiul sigur și suficient de curat pentru activitățile pe care le vor efectua?
- Copiii sunt atenți la ceilalți atunci când se mișcă și lucrează?
- Toți copiii și-au făcut încălzirea și s-au relaxat corespunzător?

### Descrierea activităților

Următoarele activități reprezintă o serie de "provocări pentru start", pe care profesorii le pot folosi în proiectarea lecțiilor. Numărul de activități preconizat va depinde în mare măsură de timpul pe care profesorul îl are la dispoziție, dar și de capacitatea elevilor de a desfășura un număr atât de mare de activități.

Încălzire: "Fartlek" (Exerciții de viteză)

- Alergarea Fartlek implică un ritm diferit pe parcursul unei runde, alternând perioadele rapide și lente.

- Definirea zonei care va fi utilizată pentru activitate, de ex. terenurile de sport ale școlii, terenuri de tenis, de netbal, pista de atletism. Grupuri de 6 elevi, în linie, "urmează liderul" care dictează direcția, ritmul (mersul pe jos, jogging, pedalat etc) și modelul de stil de funcționare (înainte, înapoi, lateral, pași lungi, pași scurți, sărituri etc).
- După 30 de secunde, liderul merge în partea din spate a liniei pentru a permite următorului elev să conducă grupul.

### Provocarea sprintului 1: Orientarea

- Grupuri de până la șase elevi se aliniază în spatele unor jaloane de culoare diferită, în fața unor marcaje sau discuri de aceeași culoare, amplasată până la 20/30 de metri distanță.
- Echipele sunt poziționate la distanță suficient de mare una de cealaltă pentru a evita interferențele. Dacă este disponibilă o pistă, fiecare grup ar putea ocupa o banda.
- Unul din fiecare grup va alerga la un moment dat. Elevii nu aleargă până când alergătorul precedent nu ajunge fie la marcajul definit la jumătatea drumului, fie finalizează alergarea.
- Când elevii ajung la celălalt capăt, ei rămân acolo și se aliniază din nou, îndreptându-se spre punctul din care au alergat.
- Repeta.

### Provocarea sprintului 2: Alergarea cu pași mari

- Organizarea este identică ca pentru exercițiul anterior
- Cereți elevilor să se îndrepte spre celălalt capăt, cu pași cât de mari, cu pași adăugați, săltați.
- Solicitați-le să contorizeze numărul de pași pe care îi fac pentru a acoperi distanța.
- Pot să o facă în mai puțin de douăzeci de pași?
- Pot să își îmbunătățească scorul anterior în timpul runde de întoarcere?

### Provocarea sprintului : Alergarea cu pași mici

- Organizarea identică ca la Provocarea 1
- Elevii aleargă cu pași mici spre celălalt capăt. (Nu trebuie să-și numere pașii!)
- Încurajați elevii să facă pași ușori și rapizi.
- Urmăriți elevii care trag sau "frecă" picioarele. Cereți-le să "atingă" pământul cu picioarele, nu "să le frece" de pământ.
- Urmăriți elevii care pur și simplu se mișcă singuri. Instruiți-i să se deplaseze înainte doar la o lungime de picior odată.
- Încurajați elevii să "își folosească" brațele.

### Provocarea sprintului 4: Alergarea cu brațele îndoite

- Organizarea la fel ca la provocările anterioare
- Scoate-ți în evidență importanța brațelor atunci când alergi.
- Elevii aleargă peste 20/30 de metri, cu brațele încrucișate peste piept.
- Cereți celor care așteaptă în linie să observe efectul pe care brațele încrucișate la piept îl au asupra alergătorului (adică cum arată?)

Odată ce fiecare alergător a încercat să alerge cu brațele încrucișate, întrebați grupul:

- Cum s-a simțit?
- A fost cel mai bun mod de a alerga?
- Cum arăta?
- Răspunsurile comune sunt că a fost greu și că s-au simțit dezechilibrați.

- Unii elevi observă că umerii alergătorilor se balansează sau tremură.
- Întreabă-i pe elevi cum să remedieze acest lucru. Răspunsul este de obicei să "folosești brațele".
- Explicați modul în care utilizarea bună a brațelor în start îi va ajuta să fie echilibrați și să nu se balanseze.

### Tehnica Sprintului: Puncte de predare

În acest moment, este indicat să se identifice unele dintre principalele caracteristici tehnice:

- Capul este menținut drept; privirea în față.
- Trunchiul și umerii sunt ținute drept în față.
- Capul și trunchiul sunt ținute în poziție verticală.
- Picioarele și membrele sunt deplasate pe o traiectorie dreaptă.
- Brațele sunt pivotate în jurul articulației umărului și rămân îndoite de la cot cu aproximativ 90 de grade.
- Discutați cu ei despre apucarea ușoară a unui ou în fiecare mână. Măinile ar trebui să fie mai mult sau mai puțin "închise", dar nu strânse.
- Spune-le să-și ducă mâinile de la "șold la buze".
- Genunchii și picioarele trebuie "ridicate".
- Sunt utilizate mișcări ușoare, rapide.
- Este necesară o acțiune generală coordonată și ritmică.

### Provocarea sprintului 5: Repetiția mișcărilor mâinilor

- Organizarea ca la provocarea 1
- Stând în linie și la distanță suficient de mare pentru a evita interferențele, elevii repetă o acțiune de bază a sprintului cu viteze tot mai mari.

### Puncte cheie de predare:

- Măinile trebuie să fie relaxate ca și când elevii țin ouă în fiecare mână.
- Permiteți elevilor să experimenteze răsucirea incorectă a brațelor, ținându-i direct de cot și, de asemenea, a corpului lor (cu coturile înapoi) pentru a înțelege mai bine avantajele unei acțiuni corecte.
- Cereți elevilor să repete o mișcare viguroasă a brațului în timp ce aceștia aleargă spre un anumit loc

### Provocarea sprintului 6: Aleargă cu brațele "împinse"

- Organizarea ca pentru provocarea 1
- Elevii se deplasează la distanța de douăzeci de metri practicând mișcarea brațului învățată anterior.
- Subliniați faptul că elevii "împing" brațele atunci când aleargă

### Provocarea sprintului 7: "Prin apă puțin adâncă"

- Organizarea ca pentru provocarea 1
- Întrebați elevii dacă au trecut vreodată prin apă puțin adâncă și dacă da, ce au făcut pentru a se feri să nu cadă în apă. Răspunsurile vor fi, de obicei, că își ridică genunchii sau picioarele.
- Explicați elevilor că vreți să-și imagineze că există apă puțin adâncă, pe o suprafață de 20/30 de metri prin care urmează să alerge. Instruiți-i să alerge "peste apă", ridicându-și picioarele.
- Fiți pregătit pentru câteva interpretări interesante despre abilitățile lor!
- Urmăriți elevii care se sprijină și / sau ridică genunchii prea sus.

- Unii elevi vor uita să efectueze mișcări ale brațului.

### Provocarea sprintului 8: Startul de pe loc

În primul rând, predați pozițiile de bază "Pe locuri" și "Fiți gata" pentru un start din picioare "Pe locuri".

- Stați cu un picior în față și unul înapoi; nu contează care dintre ele. (care este confortabil pentru copil).
- Asigurați-vă că piciorul din față este îndreptat înainte și că nu atinge linia de start.
- Asigurați-vă că și piciorul din spate este îndreptat înainte, cu călcâiul ridicat de pe sol.
- Degetele de la piciorul din spate trebuie să fie cu aproximativ un picior în spatele călcâiului piciorului din față.
- Picioarele trebuie să fie separate de o lățime cât cea dintre umeri, mai degrabă decât unul în spatele celeilalt.
- Privirea înainte către linia de sosire.
- Brațele pot fi relaxate în această poziție. După ce elevii au avut ocazia să învețe elementele de bază, permiteți-le să încerce un start complet și un sprintul de peste douăzeci de metri. Utilizați un fluier pentru semnalul "porniți".

### **"Fiți Gata"**

1 Flexați șoldurile și genunchii, greutatea fiind distribuită uniform pe ambele picioare.

2 Priviți în jos spre piciorul din față.

3 Plasați brațul și piciorul opus înainte.

### **"Start!"**

1 Împingeți cu ambele picioare, depărtându-vă de linia de pornire.

2 Împingeți cu o acțiune puternică a brațului.

3 Țineți ochii în jos pentru ca toată puterea să fie îndreptată prin partea superioară a celui din față.

4 Împingeți, împingeți, împingeți!

5 Treceți treptat până la poziția completă de sprint.

### Provocarea sprintului 9. Ștafeta

- Explicați formatul unei ștafete - echipele de 6 sunt împărțite la jumătate cu 3 participanți la fiecare capăt al "pistei". Șirul progresează pur și simplu înainte și înapoi.
- Toți participanții alergă în mod obișnuit. Bastonul de ștafetă este ținut de un capăt. "Forțează-ți brațele".
- Cel care alergă ține bastonul vertical, cu un braț întins atunci când se apropie de persoana căreia trebuie să îi predea ștafeta.
- Destinatarul primește bastonul cu brațele întinse la nivelul pieptului (nu la nivelul feței!) și cu mâinile ținute împreună în poziția "fluture" (degetele în palmele îndreptate spre exterior, degetele se extind).
- Alergătorul se apropie ușor din lateralul persoanei aflată la primire pentru a evita posibilele accidentări.
- Exercițiul se repetă de mai multe ori. Dacă echipele au un număr neuniform de alergători, atunci exercițiul se derulează pe parcursul "unui minut". Echipa care se află în frunte după un minut este declarată câștigătoare.

Urmăriți elevii ca să nu:

- Țină bastonul din zona de mijloc.
- Alerge tot traseul cu bastonul extins (mai ales la elevii foarte mici).
- Încerce să primească bastonul cu o singură mână sau cu mâna în exterior.
- Ca un alergător care vine să nu alerge direct la destinatar, blocându-i drumul.

### Provocarea sprintului 10: "Aproape ca Usain Bolt".

- Această activitate se desfășoară în perechi.
- Această activitate se bazează pe ideea că cei mai buni sprinteri din clasă aleargă 100 de metri în mai puțin de 10 secunde.
- Dacă este disponibilă o pistă de atletism, este de preferat să fie folosită. Alternativ, pot fi organizate curse pe terenuri de fotbal / hochei.
- Elevii lucrează în perechi, cu până la 2 perechi alocate fiecărui culoar.
- În timp ce numărul 1 aleargă, numărul 2, care acționează ca selecționar, este poziționat la aproximativ 40 de metri de linia de start.
- Profesorul dă startul la o alergare timp de "zece secunde".
- Numărul 2 plasează un jalon în punctul atins de numărul 1 după cele 10 secunde de alergare. Cei doi elevi schimbă rolurile.
- Marcatorii oferă indicații privind distanța pe care o pot acoperi în timpul necesar lui Usain Bolt să finalizeze o alergare de 100 de metri.
- Activitatea poate fi repetată pentru a vedea dacă elevii pot obține timpi "mai aproape de Usain".

### Provocarea sprintului 11: Cât de departe?

- Organizați elevii în grupuri de câte patru (unul care dă startul, unul care cronometrează, unul care înregistrează rezultatele, unul care aleargă).
- Cel care dă startul anunță: "Pe locuri", "Fiți gata" și apoi "Start!"
- Cel care cronometrează anunță după 5 secunde, prin cuvântul "Stop" când cel care aleargă trebuie să se oprească.
- Cel care aleargă trebuie să parcurgă o distanță cât de mare în cele 5 secunde pe care le are la dispoziție.
- Cel care înregistrează marchează locul în care a ajuns cel care a alergat cu un jalon.
- Membrii echipei schimbă apoi rolurile.
- După ce toți elevii au alergat se crește durata alergării peste 10 secunde. Elevii repetă exercițiul încercând să își îmbunătățească propria distanță.
- Elevii pot măsura sau estima distanța parcursă.