

Temat: Rzut piłeczką palantową – technika rzutu

Cel lekcji – uczeń potrafi prawidłowo rzucić piłeczką palantową

Rzut piłeczką palantową należy do rzutów zamachowych. Przybór wyrzucany jest ponad barkiem ruchem przyspieszonym po możliwie najdłuższej drodze. Rozbieg odbywa się po linii prostej. Przy wyrzucie bierze udział całe ciało.

W klasach młodszych przy rzutach na odległość, uczniowie częściej będą uzyskiwali lepsze wyniki rzucając z miejsca niż z rozbiegu.

Zabawy i gry powinny uwzględniać rzuty do różnego celu: zmniejszonego, nieruchomego, podwyższonego lub obniżonego, przesuwanego na różne odległości w przód, w tył, na boki. Szybkość rzutu piłki palantowej kształtujemy przez zabawy i gry w których występuje rzut do celu ruchomego.

Fazy rzutu:

- rozbieg,
- przyjęcie pozycji wyrzutnej,
- wyrzut,

Pamiętaj:

Rzucać przyborami wolno tylko tam, gdzie nie grozi to wypadkiem, a więc: na boiskach sportowych, dużych terenach do gier oraz innych otwartych terenach na których można dokładnie obserwować czy tor rzutów jest wolny.

<https://youtu.be/qs1uhs5fz4w>