

Temat : Nauka przekazywania pałeczki sztafetowej.

Cel lekcji: uczeń potrafi prawidłowo przekazać pałeczkę sztafetową

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.

Biegi sztafetowe można rozegrać w następujących kategoriach:

4×100 m kobiet i mężczyzn

4×400 m kobiet i mężczyzn

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.

<https://www.youtube.com/watch?v=NytPDFSQ1J0>