

Temat: "Królowa Sportu"-konkurencje lekkoatletyczne.

Dzień dobry!



Mówią, że Królowa jest tylko jedna...i racja!

Jeśli chodzi o sport, to bez wątplenia jest nią właśnie **lekkoatletyka**.

Lekkoatletyka jest dyscypliną zaliczaną do najstarszych. W Starożytności organizowano różnego rodzaju zawody sportowe, w tym Igrzyska Olimpijskie. Dyscyplina ta składa się głównie z naturalnych ruchów, tzn. biegi, skoki, rzuty, które przodowały w wyżej wymienionych dziejach. Nie było tam przecież gier zespołowych, które wymyślono dużo później. Lekka atletyka kształtuje mnóstwo cech motorycznych, które są jednak niezbędne w grach zespołowych. Bez niej, nie byłoby tylu dyscyplin, które mamy w dzisiejszych czasach. To od niej wszystko się zaczęło. **Zatem miano „królowa sportu” jest jak najbardziej zgodne z prawdą.**

Konkurencje lekkoatletyczne:

Biegi krótkie: 60 m 100 m 200 m 400 m **Biegi średnie:** 800 m 1000 m 1500 m

Biegi długie: 3000 m 5000 m 10000 m Maraton **Biegi przez płotki:** 110 m 400 m

Biegi sztafetowe: 4×100 m 4×400 m **Skoki:** W dal, Wzwyż, Trójskok, O tyczce

Rzuty: Pchnięcie kulą, Rzut dyskiem, Rzut oszczepem, Rzut młotem

Wieloboje: 5 bójk: skok w dal, rzut oszczepem, 200m, rzut dyskiem, 1500 m

7 – bójk: I dzień – 100 m bieg przez płotki, skok wzwyż, pchnięcie kulą, bieg na 200 m

II dzień – skok w dal, rzut oszczepem, bieg na 800 m

10 bójk: I dzień – 100 m, skok w dal, pchnięcie kulą, skok wzwyż, 400 m

II dzień – 110 m przez płotki, rzut dyskiem, skok o tyczce, rzut oszczepem, 1500 m

Chody: 3000 m 5000 m 10000 m

Biegi na przełaj: Dystanse nie krótsze niż 2 km i nie dłuższe niż 6 km

Zadanie dla Was : wykonać ćwiczenia dla biegaczy Pani Marioli Ślusarczyk (ćwiczymy wg własnych możliwości, ilość powtórzeń proszę dostosować także do własnych możliwości)

<https://www.youtube.com/watch?v=ixE2UW5Dvq8>

Zadanie na ocenę obowiązkowe: do konkurencji lekkoatletycznych wymienionych wyżej (wybrać sobie 10 dyscyplin) dopisać Rekordzistów Świata w danej konkurencji (można skorzystać z podanej strony https://pl.wikipedia.org/wiki/Rekordy_%C5%9Bwiata_w_lekkoatletyce) i przesłać do mnie na adres **wfChwarstnicaMP@interia.pl** ciekawe czy Polska ma jakiś rekord:)

Prześlijcie zadanie do 5.05.2020r.

Pozdrawiam :) M.P.