

Temat: Bieg na 100 m – poznaj ciekawostki i rekordy.

Dzień dobry!

Chciałbym Was dziś krótko zapoznać z rekordzistami w biegu na 100m.

Aktualnie najszybszym człowiekiem świata jest Jamajczyk Usain Bolt , z czasem 9,58 sekundy!!!.

<https://www.youtube.com/watch?v=fkKP0lvyo2M>

Najszybszą zaś kobietą jest Florence Griffith-Joyner (10,49 s) z USA, która ustanowiła rekord w 1988r.!

<https://www.youtube.com/watch?v=Mrt9yZL8dbI>

Jeśli chodzi o Polaków, to żaden z biało-czerwonych nie zdołał jeszcze złamać magicznej granicy 10 sekund, bo właśnie... dokładnie tyle wynosi rekord naszego kraju. Należy do Mariana Woronina i został ustanowiony ponad 30 lat temu, bo dokładnie 9 czerwca 1984.

<https://www.youtube.com/watch?v=4l8EZsar8q8>

#### **Ciekawostki:**

Przykładowe czasy na 100 m np. zebra 9,95 s, U. Bolt 9,58 s, gepard 5,95 s. Ferrari f40 od startu pojazdu przejeżdża 100m w 5,42 s.

Co ciekawe, większą część biegu na 100 m zawodnicy... lecą, zamiast biec. Ich dynamiczne kroki (około 45 w każdym starcie) sprawiają, że na 10 sekund, ponad połowę czasu biegacze spędzają w fazie lotu. Każdy taki krok to sus na około 2,3 m, a w przypadku Bolta to prawie 3 m!

Dla porównania Wasze czasy w biegu na 60m w klasie VII są w granicy od 8,91 do 11,91 :)

A to zadanie na dziś dla Was :) \* zrobić ćwiczenia z filmu (wg własnych możliwości)

Pozdrawiam:) <https://www.youtube.com/watch?v=zb3sVK4Snnk>