

Temat: Lekkoatletyka – królowa sportu.

Informacja na dzisiaj zapoznać się z krótką charakterystyką Lekkoatletyki. Pod tym pojęciem kryje się wiele dyscyplin sportowych, o których poniżej.

Podstawowe konkurencje lekkoatletyczne: biegi, skoki, rzuty, pchnięcia i chód mają swój początek w zachowaniach praprzodków ludzi. Były one w naturalny sposób uprawiane i trenowane przez człowieka, który musiał biegać, skakać przez przeszkody terenowe oraz rzucać oszczepem czy kamieniem. Z biegiem lat, dla rozrywki, człowiek zaczął stosować różne formy rywalizacji i wtedy obok sportów walki pojawiły się konkurencje lekkoatletyczne.

Starożytni Grecy podczas swoich igrzysk wprowadzili konkurencje rzutu dyskiem i biegi na krótkim dystansie, nieco później skok w dal z miejsca. Bieg maratoński jest konkurencją olimpijską od czasów pierwszych nowożytnych igrzysk olimpijskich, wprowadzono ją dla upamiętnienia wyczynu Filippidesa, który po zwycięstwie Greków nad Persami w bitwie pod Maratonem pobiegł do Aten zanieść tę nowinę.

Konkurencje lekkoatletyczne

- biegi:
- sprinterskie: 60 m, 100 m, 200 i 400 m,
- średnie: 600 m, 800 m, 1000 m, 1500 m, 1 mila, 2000 m,
- długie: 3000 m, 3000 m z przeszkodami, 5000 m i 10 000 m.
- przez płotki: 60 m, 100 m, 110 m, 400 m,
- uliczne: maraton (42 195 metrów), półmaraton i ultramaratony
- sztafetowe: 4 × 100 m, 4 × 400 m
- chód : 10 km, 20 km i 50 km,
- rzuty:
- pchnięcie kulą,
- rzut oszczepem,
- rzut młotem,
- rzut dyskiem,
- skoki:
- skok wzwyż,
- skok w dal,
- trójskok,
- skok o tyczce,
- wieloboje:
- czwórbój lekkoatletyczny,
- pięciobój lekkoatletyczny,
- siedmiobój lekkoatletyczny,
- dziesięciobój lekkoatletyczny.

Więcej na temat lekkoatletyki, medaliści poszczególnych dyscyplin i wiele innych informacji pod adresem podanym poniżej.

<https://pl.wikipedia.org/wiki/Lekkoatletyka>

Polscy multimedaliści igrzysk olimpijskich w lekkoatletyce

Najwięcej złotych medali – cztery – ma w dorobku **Robert Korzeniowski**.

Z kolei pod względem liczby medali najlepsza jest królowa polskiej lekkoatletyki – **Irena Szewińska**, która z czterech igrzysk przywiozła siedem medali (trzy złote i po dwa srebrne oraz brązowe).

Propozycja na dzisiejszą gimnastykę to zestaw ćwiczeń rozciągających całe ciało. Proszę obejrzeć i spróbować poćwiczyć z prowadzącym zajęcia. Powodzenia!

Ćwiczenia rozciągające całe ciało

<https://www.youtube.com/watch?v=Q1vtFsdRrQM>

Po obejrzeniu materiałów i mam nadzieję poćwiczeniu proszę o przesłanie informacji – **material oglądałem/oglądałam** – chłopcy na adres email: nowakr.zsstaszkowka@gmail.com a dziewczęta na adres: michalbek@interia.eu za co postawimy plusy.

Ocena comiesięczna za aktywność zależy od ilości zdobytych plusów:

O - brak plusów

db 1-2 plusy,

+db 3 plusy

-bdb 4-6 plusów

bdb 7-9 plusów,

+bdb 10-12 plusów,

cel 13 i więcej.

Ważne! Plus można uzyskać za aktywność w dniu w którym macie lekcje wychowania fizycznego potwierdzając ją odpowiedzią na adresy nauczycieli.

W razie jakichkolwiek pytań lub propozycji proszę pisać na w/w adresy.

Pozdrawiam !