

**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 pradawnych 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 oglądnełam** – na adres email: [nowakr.zsstaszkowka@gmail.com](mailto:nowakr.zsstaszkowka@gmail.com)

Na miesięczną ocenę za aktywność wpływa ilość 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 adres nauczyciela.

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

Pozdrawiam !