

Klasa: VII C

Termin: 20.04.2020

Temat: Lekkoatletyka - królowa sportu.

Drodzy uczniowie wiosna to czas kiedy byśmy wyszli na boiska i rozpoczęli przygotowania do zawodów lekkoatletycznych. Na pewno teraz na zajęciach wychowania fizycznego ćwiczyli byśmy biegi na 800 i 1000 metrów, próbowali byśmy skakać wzwyż i w dal, rzucali byśmy piłeczką palantową i startowali z bloków startowych. A wy jako uczniowie klas VII rozpoczęli byście naukę rzutu oszczepem i pchnięcia kulą. Niestety teraz nie możemy tego wszystkiego robić. W związku z tym spróbujmy zapoznać was z wiedzą teoretyczną dotyczącą lekkiej atletyki.

Lekkoatletyka (także **lekka atletyka**) – jedna z najstarszych dyscyplin sportu, oparta na naturalnym ruchu, często nazywana jest **królową sportu**.

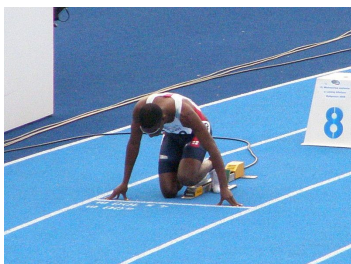
Podstawowe konkurencje lekkoatletyczne: biegi, skoki, rzuty, pchnięcia i chód mają swój początek w zachowaniach pradawnych ludzi. Były one w naturalny sposób uprawiane i trenowane przez człowieka, który musiał biegać, skakać przez przeszkody terenowe oraz rzucać oszczepem czy kamieniem. Z biegiem lat, dla rozrywki, człowiek zaczął stosować różne formy rywalizacji i wtedy obok sportów walki pojawiły się konkurencje lekkoatletyczne. Obecnie lekkoatleci startując na zawodach halowych i na otwartych stadionach. W większości konkurencji zawodnicy używają obuwia nazywanego kolcami, które zapewniają lepszą przyczepność i zabezpieczają przed poślizgiem.

Konkurencje lekkoatletyczne to:

- biegi:

- sprinterskie (krótkie) - od 60 do 400 m
- średnie - od 600 do 2000 m
- długie - od 3000 do 10000 m
- przez płotki
- uliczne: maraton (42 km 195 m), półmaraton
- sztafetowe rozstawne): 4 x 100 m, 4 x 400 m

Zawodnicy w biegach lekkoatletycznych startują ze [startu niskiego](#) lub [wysokiego](#).



- **chód** na dystansie 10 km, 20 km i 50 km

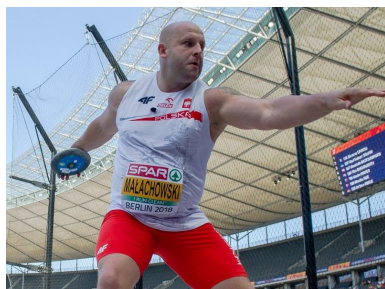


- **rzuty:**

- pchnięcie kulą
- rzut oszczepem



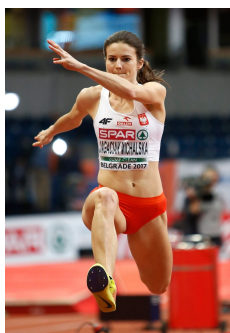
- rzut dyskiem
- rzut młotem



- **skoki:**

- skok wzwyż
- skok w dal





- trójskok
- skok o tyczce

- wieloboje:

- **czwórbój lekkoatletyczny**

bieg 60 m + rzut piłką palantową + skok w dal lub wżwyż + bieg dziewczęta 600 m, a chłopcy 1000 m

- **pięciobój lekkoatletyczny**
 - kobiet

bieg na 100 m przez płotki + pchnięcie kulą + skok wżwyż + skok w dal + bieg na 200 m

- mężczyzn

skok w dal + rzut oszczepem + bieg na 200 m + rzut dyskiem + bieg na 1500 m

- **siedmiobój lekkoatletyczny**

- kobiety startują na otwartym stadionie:

- I dzień: bieg na 100 m przez płotki, skok wżwyż, pchnięcie kulą, bieg na 200 m,
- II dzień: skok w dal, rzut oszczepem, bieg na 800 m.

- mężczyźni startują w hali:

- I dzień: bieg na 60 m, skok w dal, pchnięcie kulą, skok wżwyż
- II dzień: bieg na 60 m przez płotki, skok o tyczce, bieg na 1000 m.

- **dziesięciobój lekkoatletyczny**

- konkurencja tylko dla mężczyzn na stadionie

- I dzień: bieg na 100 m, skok w dal, pchnięcie kulą, skok wżwyż, bieg na 400 m;
- II dzień: bieg na 110 m przez płotki, rzut dyskiem, skok o tyczce, rzut oszczepem, bieg na 1500 m.

Wiadomości, z którymi zapoznaliście się w dniu dzisiejszym, będą wam potrzebne w kolejnej lekcji, aby poradzić sobie z krzyżówką lekkoatletyczną.

Nauczyciele: Skrzypczyk, Sielski