

Temat: **Poznajemy konkurencje lekkoatletyczne.**

Zadania do wykonania:

Zadanie nr. 1 Przeczytaj:

Lekkoatletyka jest dyscypliną zaliczaną do najstarszych. Pamiętasz choćby o tym z lekcji historii, gdzie już 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 dziedzinach. Nie było tam przecież gier zespołowych, które wymyślono dużo później.

Kształtuje mnóstwo cech motorycznych, które są niezbędne choćby we wspomnianych przeze mnie 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.

Zadanie nr. 2 Zapamiętaj:

Konkurencje lekkoatletyczne

Kobiety	<u>Mężczyźni</u>
1. Biegi krótkie: • 60 m • 100 m • 200 m • 400 m	1. Biegi krótkie: • 100 m • 200 m • 400 m
2. Biegi średnie: • 800 m • 1000 m • 1500 m	Biegi średnie: • 800 m • 1000 m • 1500 m
3. Biegi długie: • 3000 m • 5000 m • 10000 m • Maraton	3. Biegi długie: • 3000 m • 5000 m • 10000 m • 20000 m • 25000 m • 30000 m • Maraton
4. Biegi przez płotki: • 100 m • 400 m	Biegi przez płotki: • 110 m • 200 m • 400 m
5. Biegi sztafetowe: • 4×100 m • 4×400 m	5. Biegi sztafetowe: • 4×100 m • 4×400 m
6. Skoki: • W dal • Wzwyż • Trójskok	6. Skoki: • W dal • Wzwyż • Trójskok

• O tyczce	• O tyczce
7. Rzuty: • Pchnięcie kulą • Rzut dyskiem • Rzut oszczepem • Rzut młotem	7. Rzuty: • Pchnięcie kulą • Rzut dyskiem • Rzut oszczepem • Rzut młotem
8. Wieloboje: • 7 – bój: <u>I dzień</u> – 100 m bieg przez płotki, skok wzwyż, pchnięcie kulą, bieg na 200 m <u>II dzień</u> – skok w dal, rzut oszczepem, bieg na 800 m	Wieloboje: • 5 bój: skok w dal, rzut oszczepem, 200m, rzut dyskiem, 1500 m • 10 bój: <u>I dzień</u> – 100 m, skok w dal, pchnięcie kulą, skok wzwyż, 400 m <u>II dzień</u> – 110 m przez płotki, rzut dyskiem, skok o tyczce, rzut oszczepem, 1500 m
9. Chody: • 3000 m • 5000 m • 10000 m	9. Chody: • 5000 m • 20000 m • 50000 m
10. Biegi na przełaj: Dystanse nie krótsze niż 2 km i nie dłuższe niż 6 km	10. Biegi na przełaj

