

LEKKOATLETYKA

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.

Dzisiejsze zadanie:

Napisz na jakim dystansie biegają maratończycy.

Czekam na odpowiedź na e-dzienniku lub e-mail ppjj-k@wp.pl

W temacie proszę napisać np. Lekkoatletyka imię i nazwisko.

Proste ćwiczenia dla dzieci podczas kwarantanny

1. Połóż piłkę na ziemi między nogami i zataczaj nią kształt cyfry 8.
2. Trzymaj piłkę między nogami, następnie ją podrzuć, zamieniając ręce - jeśli lewa ręka była z przodu (przed nogą), to łapiemy nią teraz piłkę z tyłu (za nogą), natomiast prawą, jeśli trzymała piłkę z przodu, łapiemy ją z tyłu.
3. Unosisz naprzemiennie kolana i pod akurat podniesionym przekładasz piłkę.
4. Połóż piłkę pod ręką, wykonaj pompkę, następnie przeturlaj piłkę pod drugą rękę i wykonaj kolejną pompkę.
5. Przekładasz piłkę z ręki do ręki wokół głowy i tułowia.
6. Trzymając piłkę na wysokości głowy, robisz przysiad tak, aby kolana i stopy tworzyły jedną linię.
7. Połóż piłkę między nogami tak, aby złapać ją stopami, a następnie podskakując podrzuć piłkę tak, abyś mógł/mogła ją złapać w ręce.
8. Kładziesz się na prostym podłożu. Ręce wraz z piłką znajdują się nad głową. Robisz skłon do stóp i zostawiasz na nich piłkę. Następnie unosisz wyprostowane nogi tak, aby piłka sturlała ci się na brzuch.
9. Wykonaj siad rozkroczny, następnie piłkę przetocz tak, aby znalazła się za stopami. Pamiętaj, by przez cały czas mieć wyprostowane nogi w kolanach.