

# WYCHOWANIE FIZYCZNE

klasa V

(27-30.04.2020r.)

13.05.2020r.

## Temat 1: Lekkoatletyka – krótka charakterystyka i konkurencje lekkoatletyczne.

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

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 m 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,

- o pięciobój lekkoatletyczny,
- o siedmiobój lekkoatletyczny,
- o dziesięciobój lekkoatletyczny.

Niektóre konkurencje lekkoatletyczne:



Finisz sprintu na 100 m mężczyzn.



Bieg przez płotki na 110m mężczyzn.



Finisz biegu na 200m kobiet.



Sztafeta 4x400m mężczyzn.



Chód na 20km mężczyzn.



Skok wzwyż techniką flopu.



Skok o tyczce.



Skok w dal.



Rzut oszczepem.



Rzut dyskiem.



Rzut młotem.



Pchnięcie kulą.

14.05.2020r.

### Temat 2: Ćwiczenia ogólnorozwojowe.

Ćwiczenia ogólnorozwojowe z butelkami z wodą. Ćwicz zgodnie z instrukcją zawartą w filmie:

[https://youtu.be/7znb\\_W0GWUE](https://youtu.be/7znb_W0GWUE)

14.05.2020r.

### Temat 2: Ćwiczenia na świeżym powietrzu.

Ćwiczenia na świeżym powietrzu dla wszystkich. Obejrzyj propozycję i wykonaj ćwiczenia .

[https://youtu.be/mx\\_y4F-pmLc](https://youtu.be/mx_y4F-pmLc)

15.05.2020r.

### Temat 4: Ćwiczenia przy muzyce z elementami aerobiku.

A teraz ćwiczenia przy muzyce – trening dla początkujących. Pamiętajcie, żeby robić przerwy pomiędzy lekcjami tzw. teoretycznymi. Uczęszczając do szkoły prawie codziennie macie wf. W domu również musicie robić przerwy między lekcjami, aby dotlenić organizm i odregować zmęczenie psychiczne. Zapraszam do ćwiczeń. Oglądajcie filmik i ćwiczcie razem z instruktorką. Powtórzcie te ćwiczenia jeszcze w inne dni, może w niedzielę?

<https://www.bing.com/videos/search?q=%c4%86wiczenia+przy+muzyce&&view=detail&mid=F4ABDCAAEE2ACF8CC556F4ABDCAAEE2ACF8CC556&rvmid=CCDBD66FA157648FC43ECCD6D66FA157648FC43E&FORM=VDQVAP> – kliknij

**Powodzenia**

