

Klasa II ASB, 26.10 do 30.10.2020

Witam. Dzisiaj trochę informacji o królowej sportu, jaką jest lekkoatletyka. Oczywiście również link do ciekawych i prostych ćwiczeń.

Lekkoatletka to wiele konkurencji sportowych. To ogólna nazwa, pod którą kryją się takie dyscypliny jak na przykład biegi, skoki, rzuty, chód.

Lekkoatletyka to sport dla każdego. Wybrane dyscypliny mogą trenować już małe dzieci. To świetny sposób na zainteresowanie ich sportem oraz historią. Bowiem żaden sport nie ma tak ciekawej i bogatej historii jak lekkoatletyka.

Podstawowe konkurencje lekkoatletyczne: biegi, skoki, rzuty 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.

Pierwsze igrzyska olimpijskie odbywały się w Olimpii w Grecji i były rozgrywane co cztery lata, stąd w starożytnej Grecji termin olimpiada oznaczał czteroletni okres między olimpiadami. Kiedy myślimy o historii lekkoatletyki, warto przytoczyć pewne wydarzenie historyczne. Igrzyska olimpijskie wprowadzono bowiem jako formę upamiętnienia wyczynu Filippidesa, który po zwycięskiej bitwie Greków nad Persami, pobiegł do Aten podzielić się tą informacją. Bitwa odbyła się pod Maratonem, więc bieg maratoński właśnie tej miejscowości zawdzięcza swoją nazwę. Bieg był jedną z pierwszych dyscyplin lekkoatletyki.

Lekkoatletyka – wyniki i konkurencje

Jeśli chodzi o wyniki lekkoatletyki, to trudno to w jakikolwiek sposób uogólnić. Wyniki są różne dla każdej konkurencji lekkoatletycznej. A tych możemy wyróżnić naprawdę sporo. Zaczniemy od biegu. Bieg dzielimy na sprinterski na dystansie 60 m, 100 m, 200 m i 400 m; bieg średni na 600 m, 800 m, 1000 m, 1500 m, 1 mila, 2000 m; bieg długi na 3000 m, 3000 m z przeszkodami, 5000 m, 10000 m; bieg przez płotki na 60 m, 100 m, 110 m, 400 m, bieg uliczny – czyli maraton, półmaraton i ultramaraton; bieg sztafetowy – 4x100 m oraz 4x400 m.

Kolejną dyscypliną lekkoatletyki jest chód: 10 km, 20 km i 50 km. Są też rzuty – pchniecie kulą, rzut oszczepem, rzut młotem, rzut dyskiem. A także skoki – wzwyż, w dal, trójskok, skok o tyczce. Warto także wyróżnić wieloboje, a wśród nich czwórbój lekkoatletyczny, pięciobój lekkoatletyczny, siedmiobój lekkoatletyczny, dziesięciobój lekkoatletyczny.

Źródło: Myfitness.pl

Do tych informacji przygotuję kilka pytań testowych.

Ciekawe ćwiczenia do wyboru znajdziecie klikając na zamieszczony poniżej link. Pamiętajcie o bezpieczeństwie podczas ćwiczeń. Miejsce wykonywania ćwiczeń powinno być wolne od niepotrzebnych przedmiotów. Wietrzmy pomieszczenie przed i po ćwiczeniach. Nie wykonujemy ćwiczeń zaraz po posiłku. Ilość powtórzeń dostosowujemy do swoich możliwości. Pozdrawiam.

<http://www.treningrozciągania.pl/>

Ćwiczenia na wózku:

https://youtu.be/Qxqp_3WBYMM

Pozdrawiam.

Artur Wieleba