

Królowa Sportu - Lekkoatletyka i dyscypliny LA

Mówią, że Królowa jest tylko jedna...i racja!

Jeśli chodzi o sport, to bez wątpienia jest nią właśnie lekkoatletyka. A dlaczego akurat właśnie ona...?

Lekkoatletyka jest dyscypliną zaliczaną do najstarszych. Pamiętaj 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.

Lekka atletyka – bo też tak ją nazywają – kształtuje mnóstwo cech motorycznych, które są niezbędne choćby we wspomnianych przez 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:

Wypisz konkurencje lekkoatletyczne kobiet i mężczyzn.

Zadanie prosimy wykonać do 08.05.2020 i przesłać do swoich nauczycieli wychowania fizycznego na e- dzienniku, lub w sposób jak do tej pory.

Ćwiczenia lekkoatletyczne do wykonania w domu prezentowane przez Adama Kszczota.

Adam Kszczot – polski lekkoatleta specjalizujący się w biegu na 800 metrów. wielokrotny medalista mistrzostw Europy, halowych mistrzostw Europy, mistrzostw świata, halowych mistrzostw świata.

Adam Kszczot przygotował trening lekkoatletyczny w domu .

Zapraszamy do ćwiczeń

Pamiętaj o pomiarze i zapisie tętna przed i po wykonaniu ćwiczeń.

<https://tulodz.pl/sport,inne,jak-trenowac-w-domu-zobacz-przykladowy-trening-od-adama-kszczota-wideo,new,mg,5,25.html,5358>