

25-29.05.2020

Wychowanie fizyczne

W tym tygodniu przybliżymy sobie tematy związane z lekkoatletyką.

Na początek prezentacja wprowadzająca do tematu - <https://slideplayer.pl/slide/832287/>

Jak wiesz na szkolnych zajęciach wychowania fizycznego nie korzystamy ze wszystkich dyscyplin związanych z lekkoatletyką.

Najczęściej ćwiczymy:

- biegi krótko i średniodystansowe;
 - skok w dal;
 - rzut piłeczką palantową;
 - czwórbój lekkoatletyczny.

Czwórbój lekkoatletyczny składa się z 4 konkurencji – bieg na 60 m, skok w dal, rzut piłeczką palantową, bieg 600m/1000m.

Jak dokładnie wyglądają zawody czwórboju lekkoatletycznego -

<https://www.szs.pl/archiwum/123.html>

Prezentacja „ Najlepsi lekkoatleci 1919-2019 „ - <https://www.pzla.pl/file/5646-najlepsi-lekkoatleci-100-lecia-1919-2019.pdf>

Ciekawostki ze świata lekkoatletyki - <https://sprinterzy.com/wideo-blog-lekkoatletyczne-ciekawostki/>

WAŻNE!!!

W tym tygodniu prosimy również aby każdy z Was wykonał prosty test sprawności fizycznej.

Opis testu - <http://www.1lojaslo.pl/TEST-SPRAWNO%C5%9ACI-FIZYCZNEJ.pdf>

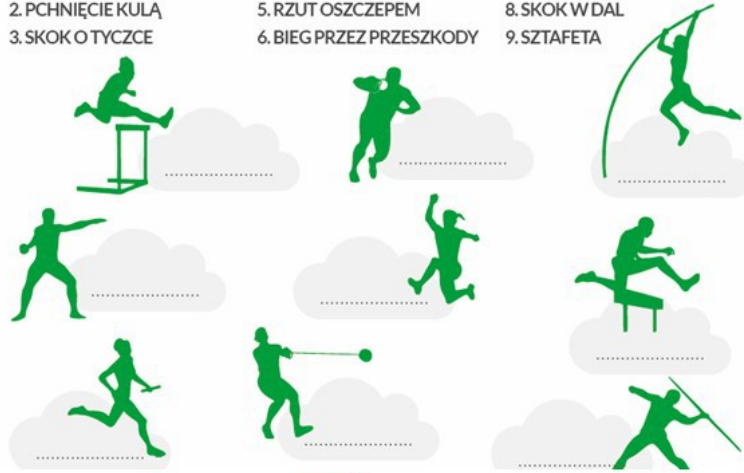
Kilka wskazówek przed rozpoczęciem testu:

- Znajdź odpowiednie miejsce aby móc wykonać test.
- Jeśli nie jesteś pewien/pewna ze sam dasz radę wykonać próby, poproś starsze rodzeństwo lub rodziców o pomoc;
 - Przed rozpoczęciem zrób rozgrzewkę;
- Test wykonaj rzetelnie, jego wynik to informacja dla Ciebie o twojej sprawności.

Zadanie Jaka to konkurencja lekkoatletyczna?

Wpisz cyfry konkurencji lekkoatletycznych w chmurkach przy odpowiednich obrazkach.

- | | | |
|----------------------|--------------------------|-----------------|
| 1. BIEG PRZEZ PŁOTKI | 4. RZUT MŁOTEM | 7. RZUT DYSKIEM |
| 2. PCHNIĘCIE KULĄ | 5. RZUT OSZCZEPEM | 8. SKOK WDAL |
| 3. SKOK O TYCZCE | 6. BIEG PRZEZ PRZESZKODY | 9. SZTAFETA |



Ministerstwo Sportu

Program upowszechniania lekkiej atletyki finansowany jest ze środków Ministerstwa Sportu.



MINISTER EDUKACJI NARODOWEJ

Zadanie Wykreślanka

Znajdź w tabeli w pionie i poziomie wyrazy i wykreśl je. Pozostałe w tabeli litery czytane pionowo od kolumny numer 1 stanowią rozwiązanie zadania.

LEKKOATLETA	MIĘŚNIE
BIEGI	WYNIK
SKOKI	REKORD
RZUTY	META
OSZCZEP	MOC
DYSK	SEKUNDA
MŁOT	TOR
OWOC	KULA
STOPER	CEL
TALENT	WAGA
SĘDZIA	NOGI
WARZYWA	ROZBIEGI
BIEŻNIA	ZAWODNIK
MEDAL	SIŁA
FINISZ	MLEKO
TRENER	WODA

1	2	3	4	5	6	7	8	9
D	D	F	M	L	E	K	O	D
Y	B	I	E	G	I	S	S	M
S	R	N	D	E	E	E	Z	I
K	O	I	A	L	L	K	C	Ę
W	S	S	L	M	E	U	Z	Ś
A	K	Z	C	O	K	N	E	N
G	O	W	O	C	K	D	P	I
A	K	Y	I	W	O	A	O	E
S	I	Ł	A	O	A	B	W	U
N	O	G	I	D	T	I	Y	S
W	K	M	T	A	L	E	N	T
Z	U	E	M	T	E	Ż	R	O
W	L	T	Ł	O	T	N	O	P
A	A	A	O	R	A	I	Z	E
R	Z	U	T	Y	Z	A	B	R
Z	R	E	K	O	R	D	I	C
Y	W	M	T	R	E	N	E	R
W	Y	N	I	K	D	R	G	H
A	Z	A	W	O	D	N	I	K
S	Ę	D	Z	I	A	C	E	L