

## **Wychowanie fizyczne klasa 2ME, 3W, 2W-2grupa (19.05.2020)**

### **Drodzy uczniowie!**

W ramach dzisiejszych zajęć z wychowania fizycznego, przygotowałem tematy związane z lekkoatletyką, którą nazywamy potocznie „królową sportu”.

**Temat 1: Zmagania lekkoatletyczne- poznajemy konkurencje (1h lekcyjna).**

**Lekkoatletyka** jest dyscypliną zaliczaną do najstarszych. Pamiętasz 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. 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. Do tematu dołączona jest prezentacja w pdf.

**Poniżej znajdziecie link do filmiku o lekkoatletyce na YouTube:**

<https://www.youtube.com/watch?v=typfkPGISxA&t=145s>

(Proszę o uważne obejrzenie krótkiego filmiku)

**Temat 2: Poznajemy ćwiczenia kształtujące szybkość biegową (1h lekcyjna).**

**Drugi temat, to część praktyczna lekcji, dzięki której:**

- poznasz ćwiczenia poprawiające szybkość,
- będziesz umiał zdefiniować pojęcie szybkości,
- będziesz potrafił wykonać ćwiczenia sprinterskie.

Do tematu również dołączona jest prezentacja w pdf, z zadaniami do wykonania!

**Zadania dla wszystkich uczniów do wykonania w domu:**

Odpowiedź pisemnie na pytanie: **Gdybyś miał/miała taka możliwość, to jaką dyscyplinę lekkoatletyczną wybrałbyś/wybrałabyś w swojej karierze sportowej i dlaczego taką?** Wyszukaj link o podobnej tematyce.

Po wykonaniu zadania zapisujecie plik (najlepiej w Wordzie, WordPadzie lub Notatniku) i wysyłacie jako załącznik na maila:

[przem.zamroczynski@yahoo.co.uk](mailto:przem.zamroczynski@yahoo.co.uk)

**W temacie maila proszę podać swoje imię, nazwisko, przedmiot oraz klasę.** Oczywiście wszystkie zadania, będą przeze mnie oceniane. **Termin wykonania zadania do 25.05.2020**

### **Zadanie dla chętnych osób na dodatkową ocenę**

Wykonaj dwa razy próbę szybkości z Testu Zuchory – bieg z klaskaniem pod kolanami w czasie 10 sek., sprawdź swój wynik. Nagrany filmik dokumentujący wykonanie zadanie, możecie wysłać na mojego maila jako załącznik (spakowany np. w programie WinRAR) albo na Skype. Moja nazwa użytkownika to: **live:przem.zamroczynski**

**W temacie maila proszę podać swoje imię, nazwisko, przedmiot oraz klasę.** Oczywiście wszystkie zadania, będą przeze mnie oceniane. **Termin wykonania zadania do 25.05.2020**

Pozdrawiam i życzę zdrowia

Przemysław Zamroczyński