

Zdobyliście już dużo informacji na temat sportów zespołowych. Czas poznać sport uznawany za jeden z najstarszych. Niektórzy uważają, że pojawił się on wraz z pojawieniem się człowieka na ziemi.

Slajd 1

Lekkoatletyka - Królowa Sportu.

Slajd 2

Lekkoatletyka (Lekka atletyka) - jedna z najstarszych dyscyplin sportowych, oparta na naturalnym ruchu człowieka. Swój początek miała w czynnościach pradawnych ludzi, którzy podczas polowań musieli biegać, skakać i rzucać.

Slajd 3

Lekkoatletyka od 1896 r. jest dyscypliną olimpijską, zaś od 1960 r. paraolimpijską. Do dziś jest jedną z najpopularniejszych dyscyplin oglądanych podczas tych imprez sportowych.

Slajd 4-5 (kartka z kalendarza)

Trochę historii

Trudno dokładnie określić początki lekkiej atletyki. Wiadomo, że już w starożytności rozgrywane były igrzyska olimpijskie w tej dyscyplinie. Istnieją jednak dowody, wskazujące na organizowanie pewnych form zawodów już w czasach prehistorycznych. Odkryć tych dokonali archeolodzy, którzy znaleźli rysunki jaskiniowe w Egipcie i na Krete.

Za początki nowożytnej lekkoatletyki uważa się połowę XIX w.

W 1896 r. miały miejsce pierwsze nowożytne Igrzyska Olimpijskie w Atenach, podczas których rozegrano 12 konkurencji lekkoatletycznych. W zawodach tych, w przeciwieństwie do dzisiejszych, udział brali jedynie mężczyźni.

W 1912 r. powołano Międzynarodową Federację Lekkoatletyczną (IAAF), która zrzeszała 17 federacji narodowych.

Polski Związek Lekkiej Atletyki (PZLA) jest najstarszym polskim stowarzyszeniem sportowym, założonym 11 października 1919 r.

W 1924 r. do programu igrzysk włączono 5 dyscyplin, w których mogły startować kobiety (bieg na 1000 m, 800 m 4x100 m, skok wzwyż, rzut dyskiem).

Slajd 6

Ogólne zasady

W związku z tym, że lekkoatletyka dzieli się na wiele dyscyplin, każda z nich ma własne reguły, które należy przestrzegać. Zwycięzcą jest zawodnik (zawodnicy), który uzyska najlepszy wynik w danej konkurencji.

W tej dyscyplinie sukcesu nie mierzy się punktami czy bramkami, jak jest to w grach zespołowych. Zwycięzcą jest ten, który w konkurencjach:

- biegowych i marszowych- najszybciej ukończy wyścig,
- rzutnych - odda najdalszy rzut (pchnięcie),
- skocznych - skoczy najwyżej lub najdalej.

W lekkoatletyce najlepsi 3 zawodnicy otrzymują kolejno złoty, srebrny i brązowy medal.

Rywalizacja rozgrywana jest z podziałem na kobiety i mężczyzn.

Slajd 7-9

Lekkoatletyka jest jedną z najbardziej złożonych dyscyplin sportowych. Nie bez powodu nosi miano Królowej Sportu. Wśród konkurencji wyróżniamy:

- 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
 - pięciobój lekkoatletyczny
 - siedmiobój lekkoatletyczny
 - dziesięciobój lekkoatletyczny

Slajd 10

Profesjonalny stadion lekkoatletyczny musi zapewniać zawodnikom:

- bieżnia z kauczuku syntetycznego o długości 400 m;
- pas startowy i pas do potrójnych skoków i skoku w dal;
- koło do pchnięcia kulą;
- cały sprzęt do skoku wzwyż;

- cały sprzęt do skoku o tyczce;
- klatka do rzucania młotem i dyskiem.

Mimo takich wymagań wiele konkurencji nie wymaga specjalistycznego sprzętu. Biegać można tak naprawdę wszędzie, dlatego też ta dyscyplina sportowa cieszy się wielkim powodzeniem w szkołach i klubach sportowych, które nie posiadają pełnowymiarowych stadionów.

Slajd 11-13 (Biegnący uśmiechnięty zawodnik)

Korzyści z uprawiania sportów lekkoatletycznych

Lekkoatletyka jest wszechstronnie rozwijającym sportem. Na etapie uprawiania jej amatorsko nie trzeba się ograniczać i warto, abyś sprawdził swoje umiejętności zarówno w biegach, skokach i rzutach. Zawodowi sportowcy, aby osiągać jak najlepsze rezultaty są zazwyczaj skupieni na jednej wybranej konkurencji, co pozwala im odpowiednio dostosować trening.

W zależności od uprawianej dyscypliny, korzyści mogą być następujące:

- poprawa funkcji motorycznych poprzez pobudzenie organizmu do produkcji płynu stawowego zmniejszającego tarcie stawów,
- poprawa elastyczność ścięgien i mięśni,
- wzmocnienie siły, koordynacji i sprawności kończyn górnych i dolnych,
- natlenione ciało poprzez zwiększenie wydajności serca i płuc,
- stymulacja wzrostu kości,
- utratę wagi i utrzymanie zdrowej sylwetki.



Usain Bolt, najszybszy sprinter na świecie. Ma 196 cm wzrostu i waży ok 86 kg.



Eliud Kipchoge, jeden z najlepszych maratończyków na świecie. Ma 166 cm wzrostu i waży ok. 56 kg.

Slajd 14-15

Czy to sport dla każdego?

Zdecydowanie tak. Co prawda zawodowe uprawianie lekkiej atletyki wymaga dużego wysiłku i poświęcenia, jednak, jeśli chcesz to robić rekreacyjnie wystarczą tylko chęci i trochę czasu. W zamian ćwiczenia pomogą Ci wyeliminować pewne złe nawyki i poprawić kondycję, a wybór dyscyplin lekkoatletycznych jest na tyle szeroki, że, z pewnością, znajdziesz coś dla siebie.

Należy jednak zaznaczyć, że lekkoatletyka jest przede wszystkim sportem indywidualnym. Nastawionym na rywalizację z innymi. Dlatego też wybierając ją dla siebie musisz pamiętać, że będziesz zmuszony do samodzielnego działania, a to wymaga zawsze więcej samodyscypliny i samozaparcia!

Czy chcesz spróbować?

Nie zapomnij wcześniej obejrzeć lekcji o rozgrzewce i doborze strojów sportowych!

Potem wybierz dogodny czas i trenuj na początek przez 3 tygodnie... Sprawdź swoją samodyscyplinę i możliwości. Powodzenia! To może być odpowiedź na pytanie czy lekkoatletyka to sport dla Ciebie.

Slajd 16

Czy wiesz, że...

Lekkoatletyka jest bardzo popularna w Polsce. Z roku na rok organizowanych jest wiele imprez sportowych zarówno dla amatorów, także dzieci, jak i zawodowców.

W szkołach mali zawodnicy jeżdżą na zawody, w których rywalizują ze swoimi rówieśnikami, zaś na polskie stadiony przyjeżdżają najlepsi zawodowi lekkoatleci w celu zdobywania kolejnych medali.

Slajd 17

Najsłynniejsi Polscy lekkoatleci – nie sposób wymienić ich wszystkich.

1. Halina Konopacka – również Halina Konopacka-Matuszewska-Szczerbińska, właśc. imiona: Leonarda Kazimiera Konopacka (ur. 26 lutego 1900 r. w Rawie Mazowieckiej, zm. 28 stycznia 1989 r. w Daytona Beach) – polska lekkoatletka, dyskobolka, pierwsza polska złota medalistka olimpijska.
2. Władysław Stefan Komar (ur. 11 kwietnia 1940 w Kownie, zm. 17 sierpnia 1998 pod Przybiernowem) – polski sportowiec, jeden z najlepszych polskich miotaczy kulą w historii tej konkurencji, mistrz olimpijski z Monachium w 1972, rugbysta.
3. Tadeusz Ślusarski ps. „Ślusarz” (ur. 19 maja 1950 r. w Żarach, zm. 17 sierpnia 1998 r. pod Przybiernowem) – polski lekkoatleta, który specjalizował się w tyczce. Trzykrotny uczestnik igrzysk olimpijskich – w pierwszy swoim starcie w Monachium (1972 r.) nie zaliczył żadnej wysokości w finale; 4 lata później w Montrealu zdobył złoty medal, a w 1980 r. w Moskwie zajął drugie miejsce. Dwukrotny halowy mistrz Europy oraz srebrny medalista uniwersjady.
4. Irena Kirszenstein-Szewińska (ur. 24 maja 1946 r. w Leningradzie, zm. 29 czerwca 2018 r. w Warszawie) – polska lekkoatletka specjalizująca się w biegach sprinterskich i skoku w dal, a po zakończeniu kariery działaczka krajowych i międzynarodowych organizacji sportowych; dama Orderu Orła Białego.
5. Robert Korzeniowski (ur. 30 lipca 1968 r. w Lubaczowie) – polski lekkoatleta, chodziarz, czterokrotny mistrz olimpijski, trzykrotny mistrz świata i dwukrotny mistrz Europy, były rekordzista świata w chodzie sportowym, najbardziej utytułowany polski sportowiec pod względem zdobytych tytułów mistrza olimpijskiego.
6. Szymon Jerzy Ziółkowski (ur. 1 lipca 1976 r. w Poznaniu) – polski lekkoatleta, młociarz, mistrz olimpijski i mistrz świata, trener.
7. Artur Jerzy Partyka (ur. 25 lipca 1969 r. w Stalowej Woli) – polski skoczek wzwyż. Trzykrotny olimpijczyk (Seul 1988, Barcelona 1992, Atlanta 1996), zdobył dwa medale olimpijskie (brąz w 1992, srebro w 1996), a także trzy medale mistrzostw świata na otwartym stadionie. Należał do najskuteczniejszych lekkoatletów lat 90. XX wieku – w latach 1992–1998 stawał na podium wszystkich międzynarodowych zawodów rangi mistrzowskiej, w których brał udział. Należał do najpopularniejszych polskich sportowców ostatniej dekady XX wieku.
8. Kamila Skolimowska (ur. 4 listopada 1982 r. w Warszawie, zm. 18 lutego 2009 r. w Vila Real de Santo António) – polska lekkoatletka uprawiająca rzut młotem, złota medalistka igrzysk olimpijskich w 2000 r. w Sydney.

Test

1. Kiedy miała swoje początki lekkoatletyka? (W czasach prehistorycznych)
2. Dlaczego lekkoatletyka nosi miano Królowej Sportu? (Jest najbardziej złożoną dyscypliną sportową)
3. Co oznaczają skróty IAAF i PZLA? (Międzynarodową Federację Lekkoatletyczną (IAAF); Polski Związek Lekkiej Atletyki (PZLA))

4. Na jakie konkurencje dzielimy Lekkoatletykę? (biegi, chód, rzuty, skoki, wieloboje)
5. Jakie ogólne zasady obowiązują w LA? (wygrywa ten kto najszybciej pokona dystans, najdalej, rzuci lub skoczy)
6. Jakie korzyści przynosi uprawianie LA? (poprawa funkcji motorycznych, poprawa elastyczność ścięgien i mięśni, wzmocnienie siły, koordynacji i sprawności kończyn górnych i dolnych, natlenione ciało poprzez zwiększenie wydajności serca i płuc, stymulacja wzrostu kości, utrata wagi i utrzymanie zdrowej sylwetki)
7. Co powinien zawierać stadion lekkoatletyczny? (bieżnię z kauczuku syntetycznego o długości 400 m; pas startowy i pas do potrójnych skoków i skoku w dal; koło do pchnięcia kulą; sprzęt do skoku wzwyż; sprzęt do skoku o tyczce; klatkę do rzucania młotem i dyskiem)
8. Co jest ważne podczas wyboru lekkiej atletyki jako sportu dla siebie? (samodyscyplina i umiejętność pracy indywidualnej)
9. Wymień 3 polskich olimpijczyków oraz ich konkurencje. (np. Irena Kirszenstein-Szewińska (biegi sprinterskie i skok w dal); Robert Korzeniowski (chód); Artur Partyka (skok wzwyż))
10. Jak myślisz która konkurencja byłaby dla ciebie najlepsza?