

Lekka Atletyka

Temat: Biegi lekkoatletyczne.
Start niski.



Biegi – to ruch lokomocyjny odbywający się pod wpływem mięśni

- **Prawidłowa pozycja podczas biegu charakteryzuje się:**

- ☐ Naprzemianstronną pracą rąk i nóg
- ☐ Wyprostowanym i lekko pochylonym tułowiem

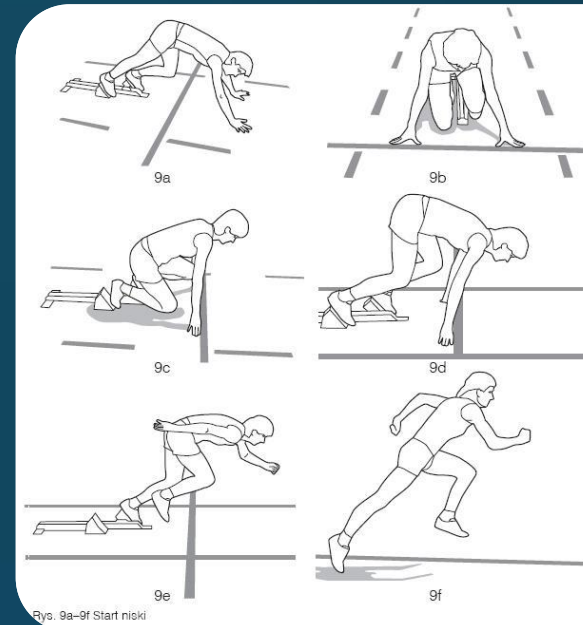


Podział biegów

- *Biegi lekkoatletyczne* – to grupa konkurencji biegowych polegająca na przebiegnięciu określonych dystansów. Dzielimy je na:
 - Biegi krótkie (dystanse 60 m, 100 m , 200 m, 400 m)
 - Biegi średnie (dystanse 800 m, 1500 m)
 - Biegi długie (dystanse 3000 m, 5000 m oraz bieg maratoński 42,195 m)
 - Biegi z przeszkodami (dystanse 3000 m)
 - Biegi przez płotki (dystanse 110 m oraz 400 m)
 - Biegi sztafetowe (przekazanie pałeczki sztafetowej)
 - Biegi przełajowe (bieg w terenie urozmaiconym)

Start niski

- **Cel startu niskiego** – osiągnięcie jak najszybszej szybkości w jak najkrótszym czasie
- **Wykonanie** – trzy komendy:
 - „na miejsca”
 - zajęcie miejsca przed linią startową.
 - 5 punktów podparcia (stopy, dłonie, jedno kolano)
 - wzrok skierowany na linię startu

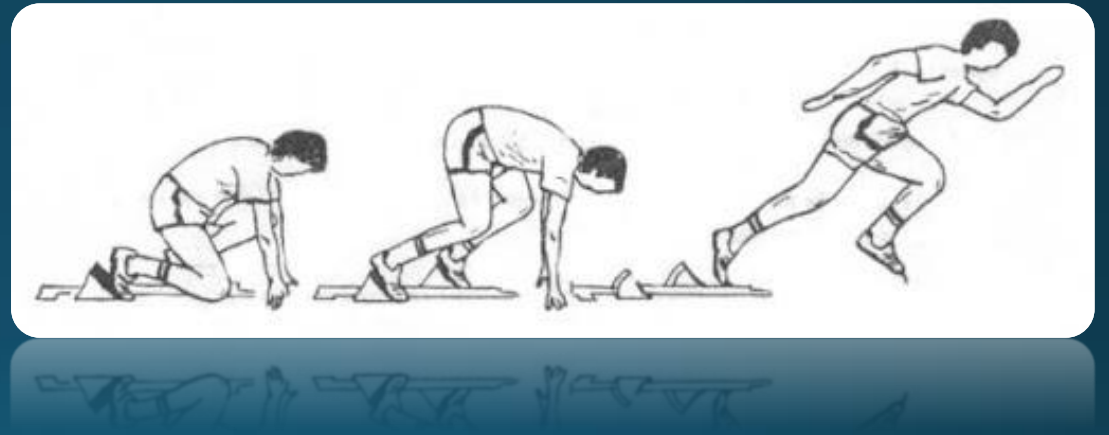


➤ „gotów”

- uniesienie bioder, oderwanie kolana
- 4 punkty podparcia (stopy, dłonie stykają się z podłożem)
- niesienie głowy

➤ „start”

- odbywa się na sygnał
- odbicie rękami od bieżni
- energiczne odbicie nogami



link z wizualizacją startu niskiego

Aby otworzyć poniższy link należy na nim kliknąć prawym przyciskiem myszy/touchpada i wybrać opcję: otwórz hiperłącze

- <https://www.youtube.com/watch?v=Drdm1WsRQwA>

Zadanie domowe

- Zmierz swoje tętno spoczynkowe i wpisz wynik na karcie zadań oraz prześlij do nauczyciela

Wyjaśnienie

Pomiar tętna spoczynkowego to liczba uderzeń serca, jaka wyjdzie nam podczas minutowego pomiaru – uciskania tętnicy.

Jak mierzyć tętno spoczynkowe?

Do jednej z głównych tętnic (promieniowej na nadgarstku lub szyjnej) przykładamy dwa palce: wskazujący i środkowy i mocniej przyciskamy punkt, w taki sposób, aby poczuć puls. Liczymy ilość uderzeń w ciągu 15 sekund. Otrzymany wynik mnożymy przez 4 i otrzymujemy wynik. Ilość uderzeń serca/minutę



Link zawierający film z instrukcją mierzenia tętna spoczynkowego

Aby otworzyć poniższy link należy na nim kliknąć prawym przyciskiem myszy/touchpada i wybrać opcję: otwórz hipertączę

- <https://www.youtube.com/watch?v=Y8cd9ShYK5k>