

ZADANIE DO WYKONANIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

Klasy 7

Data: 08.05.2020 r. 1 i 2 godzina lekcyjna

Drogi uczniu!

Dzisiejsze zajęcia poświęcone będą ćwiczeniom ogólnorozwojowym. Wykonasz je wspólnie z nauczycielem wychowania fizycznego oglądając film. Dowiesz się również o biegu maratońskim oraz jego historii.

Temat 1: Ćwiczenia ogólnorozwojowe

Temat 2: Bieg maratoński - historia

Temat 1: 1 godzina lekcyjna

Przed przystąpieniem do ćwiczeń przygotuj:

- strój sportowy
- miejsce do ćwiczeń
- wodę
- dobry humor!!!

Teraz włącz komputer i wspólnie z prowadzącym nauczycielem wychowania fizycznego wykonaj kolejno prezentowane ćwiczenia. Zwracaj uwagę na bezpieczne wykonywanie ćwiczeń. Ćwicz w obuwiu sportowym lub boso. Jeżeli jesteś zmęczony zatrzymaj film, odpocznij i uzupełnij płyny, a następnie ćwicz dalej.

Oto link do filmu pt. „Zabawy nad wodą/Tabata” - wychowanie fizyczne w domu na wesoło (Lekcja 1)

https://www.youtube.com/watch?v=_scsOZ0SOg8

Temat 2: 2 godzina lekcyjna

Grecja kolebką biegu maratońskiego

Prawie każdy biegacz, który rozpoczyna swoją przygodę ze sportem, w dalekosiężnych planach chce ukończyć bieg maratoński. Nie jest to łatwe. Należy zacząć od krótkich dystansów, spróbować przebiec połowę maratonu, a następnie próbować osiągnąć magiczne 42,195 km. Nazwa biegu maratońskiego nawiązuje do czasów starożytnej Grecji, do miejscowości Maraton, gdzie doszło do ogromnej bitwy. Wydawało się, że w 490 r. p.n.e. Grecy są bez szans w wojnie z Persami. Postanowili jednak ruszyć na otwartą walkę, mimo znacznie mniej licznej armii. Grecy doskonale rozegrali jednak walkę taktycznie, a ich przeciwnicy zaczęli uciekać. Już wtedy wiadomo było, że Grecja wyszła z tej bitwy zwycięsko. Jeden z żołnierzy otrzymał rozkaz przekazać radosną nowinę do Aten. Ogromny dystans postanowił pokonać biegiem. Sztuka ta udała mu się ale chwilę po tym jak wypowiedział słowa „Cieszcie się! Zwyciężyliśmy”, padł z wycieńczenia. Okazało się, że przebiegł ponad 40 km.

Bieg maratoński na igrzyskach olimpijskich

Na pamiątkę wspomnianego wydarzenia podczas pierwszych Nowożytnych Igrzysk Olimpijskich rozegrano bieg maratoński na historycznej trasie z Maratonu do Aten. Zawodnicy musieli wówczas przebiec dystans ok. 40 km. Bieg maratoński w 1896 roku wygrał Grek Spirydos Louis, który pokonał trasę w 2 godziny, 55 minut i 20 sekund. Maratończyków na trasie wspierało 100 tysięcy widzów. Bieg Maratoński od tego roku organizowany jest do dziś i symbolizuje połączenie starożytności z nowoczesnością.



Skąd się wziął dystans biegu maratońskiego - 42, 195 km

W 1905 roku Igrzyska Olimpijskie organizowane były w Londynie. Aby dzieci królewskie mogły lepiej śledzić rywalizację zawodników, start przesunięto do pałacu w Windsorze. Okazało się, że trasa została wydłużona o 2195 metrów i tak pozostało na zawsze.

Popularność biegu maratońskiego

Dzisiaj maratony odbywają się na całym świecie prawie w każdym mieście. Początkowo w biegach maratońskich brało udział po kilkadziesiąt osób, ale dzisiaj to prawdziwe biegi masowe z dziesiątkami tysięcy zawodników. Najbardziej znane biegi maratońskie odbywają się m.in. w Nowym Jorku, Bostonie, Berlinie, Londynie, Warszawie, Chicago itd.. Od igrzysk w Los Angeles (rok 1984), w olimpijskim biegu maratońskim mogą startować również kobiety. Rekord świata w biegu maratońskim należy do Kenijczyka Eliud Kipchoge, który ustanowił go w Berlinie osiągając wynik 2 godziny 1 minutę 39 sekund. Jeżeli chodzi o kobiety, to rekord świata należy do Brytyjki Pauli Radcliffe 2 godziny 15 minut 25 sekund.

Po zapoznaniu się z historią biegu maratońskiego postaraj się odpowiedzieć na następujące pytania:

1. Do czego nawiązuje nazwa biegu maratońskiego?
2. Jaki dystans musi przebiec zawodnik w biegu maratońskim?
3. Ile wynosi rekord świata w biegu maratońskim mężczyzn i kobiet oraz do kogo należą te rekordy?

A teraz włącz komputer i obejrzyj sobie krótki filmik z biegu maratońskiego w Berlinie. Tam właśnie nowy rekord świata ustanowił Kenijczyk Eliud Kipchoge.

Oto link do filmu:

https://www.youtube.com/watch?v=LUjpS_BMHQE

Odpowiedzi na powyższe pytania prześlij na adres swojego nauczyciela WF

Klasa 7 c (chłopcy) m.pazderski.sp45@gmail.com

Klasa 7 a i 7 d r.skrodzka.sp45@gmail.com

Klasa 7 b i 7 c (dziewczęta) l.kasprzak.sp45@gmail.com

Wszelki kontakt utrzymujemy drogą e-mail na wskazane powyżej adresy

Na podstawie przesłanych odpowiedzi będą wystawiane w dzienniku elektronicznym oceny za aktywność ucznia zgodnie z kryterium przedmiotowego systemu oceniania z wychowania fizycznego. **Termin realizacji zadania do 15.05.2020 r.**

Dziękuję za Twoją współpracę

Do usłyszenia na następnych zajęciach