WF- 3 godz

Temat: Podstawowe konkurencje lekkoatletyczne-18.05.2020

 (przeczytaj sam lub z pomocą)

**Lekkoatletyka** (także **lekka atletyka**) – jedna z najstarszych [dyscyplin sportu](https://pl.wikipedia.org/wiki/Sport), oparta na naturalnym ruchu.

Podstawowe konkurencje lekkoatletyczne: biegi, skoki, rzuty, pchnięcia i chód mają swój początek w zachowaniach pradawnych ludzi. Były one w naturalny sposób uprawiane i trenowane przez człowieka, który musiał biegać, skakać przez przeszkody terenowe oraz rzucać oszczepem czy kamieniem. Z biegiem lat, dla rozrywki, człowiek zaczął stosować różne formy rywalizacji i wtedy obok sportów walki pojawiły się konkurencje lekkoatletyczne.

Temat: Skok w dal- technika skoku -18.05.2020



Temat: Skok w dal ćwiczenia-18.05.2020

<https://youtu.be/JtC17odT5Qc>

<https://youtu.be/trrUXyyNTz8>

Encyklopedia konkurencji olimpijskich- skok w dal

<https://youtu.be/Wv1-VP3B_bI>