WF- 3 godz

Temat: Biegi średnie i długie-11.05.2020

Przeczytaj sam, lub poproś rodzica.

**Biegi** w konkurencjach [lekkoatletycznych](https://pl.wikipedia.org/wiki/Lekkoatletyka) dzielą się na:

* sprinty (biegi krótkie),
* biegi średnie,
* biegi długie,
* biegi przez płotki.

**bieg średni-** odbywa się na dystansach [800 m](https://pl.wikipedia.org/wiki/Bieg_na_800_metr%C3%B3w) i [1500 metrów](https://pl.wikipedia.org/wiki/Bieg_na_1500_metr%C3%B3w) oraz na dystansach: [jednej mili](https://pl.wikipedia.org/wiki/Bieg_na_mil%C4%99) i [1000 metrów](https://pl.wikipedia.org/wiki/Bieg_na_1000_metr%C3%B3w) (konkurencje nieolimpijskie występujące na niektórych [mityngach](https://pl.wikipedia.org/wiki/Mityng_lekkoatletyczny)).

Bieg na 800 m (dwa okrążenia [bieżni](https://pl.wikipedia.org/wiki/Bie%C5%BCnia)) – start odbywa się bez bloków startowych, zawodnicy biegną po torach pierwszy wiraż (100 m), po czym mogą biec po wewnętrznym torze.

Bieg na 1500 m – zawodnicy startują z linii startu wyznaczonej na początku przeciwległej prostej z pozycji stojącej. Tuż po starcie zawodnicy mogą zająć pozycje na wewnętrznym torze.

**bieg długodystansowy**- odbywa się na dystansach [3000 metrów](https://pl.wikipedia.org/wiki/Bieg_na_3000_metr%C3%B3w) (konkurencja nieolimpijska), [3000 metrów z przeszkodami](https://pl.wikipedia.org/wiki/Bieg_na_3000_metr%C3%B3w_z_przeszkodami), [5000 metrów](https://pl.wikipedia.org/wiki/Bieg_na_5000_metr%C3%B3w), [10 000 metrów](https://pl.wikipedia.org/wiki/Bieg_na_10_000_metr%C3%B3w), [półmaraton](https://pl.wikipedia.org/wiki/P%C3%B3%C5%82maraton) (21 097 metrów, konkurencja nieolimpijska) i [maraton](https://pl.wikipedia.org/wiki/Bieg_marato%C5%84ski) (42 195 metrów).

Wszystkie biegi lekkoatletyczne do 10 000 m odbywają się na 400-metrowej bieżni stadionu, start i meta biegu maratońskiego (oraz półmaratonu) mogą znajdować się na stadionie, a trasa może wieść przez ulice i okolice wielkich aglomeracji. Organizowane są też okolicznościowe i pokazowe [biegi uliczne](https://pl.wikipedia.org/wiki/Biegi_uliczne) na dystansach od 1500 m do 100 km

Temat: Technika biegu na długim dystansie-11.05.2020



Obejrzyj:

Temat: Ćwiczenia techniki biegu-11.05.2020

<https://youtu.be/1AkPUU3B_Z8>

 Prawidłowy oddech

<https://youtu.be/Q_joRrwd8RU>