|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Naloga za 31. 3. 2020**  Spoštovani učenci 7. razreda  Ponovimo teorijo skoka v daljino      **ATLETIKA - SKOK V DALJINO**    **TEHNIKA SKOKA V DALJINO**  Tehniko skoka v daljino sestavlja: zalet, odriv, let in doskok.     |  |  | | --- | --- | | **ZALET**  Dolžina zaleta določimo glede na hitrost teka in izkušenost. Velja naslednje:  - na zaletišču izmeriš 10 do 14 tekalnih korakov;  - z odrivne deske tečeš v nasprotni smeri zaleta, pomočnik se zapomni mesto,    kamor si postavil odrivno nogo;  - temu sledi več skokov, s katerimi ugotavljaš natančnost zaleta;  - ko je zalet dovolj natančen, ga izmeriš še s stopali;  - število stopal si moraš zapomniti. | http://www2.arnes.si/~amrak3/SPORTNA%20VZGOJA/atletika/zalet.jpg | | **ODRIV**  - aktivna postavitev stopala odrivne noge    na tla oziroma desko;  - temu sledi  hiter in energičen odriv    s popolno iztegnitvijo celega telesa;  - odriv je usmerjen naprej in gor. | http://www2.arnes.si/~amrak3/SPORTNA%20VZGOJA/atletika/ucenje%20odrivne%20akcije.png | | **LET**  -  nogi ostaneta močno razkoračeni, trup je pokonci,     pogled je usmerjen naprej;  -  priprava na doskok se prične s postavitvijo obeh     nog sonožno, iztegnjenih v smeri naprej. | http://www2.arnes.si/~amrak3/SPORTNA%20VZGOJA/atletika/let.jpg | | **DOSKOK**  - nogi potisneš čim bolj naprej, tako da je dotik stopal    s podlago čim bliže idealni krivulji leta;  - ob dotiku tal morata biti stopali postavljeni vzporedno   (sonožni doskok). | http://www2.arnes.si/~amrak3/SPORTNA%20VZGOJA/atletika/doskok.jpg |       Primer zaleta za skok v daljino    skok v daljino |

6 minut lahkotnega teka, če je možno zunaj , če pa ne, na mestu, kompleks dinamičnih gimnastičnih vaj ,enako kot v šoli atletska abeceda ,( nizki, srednji, visoki skiping ) raztezne vaje.

Odpri povezavo pa poskusi tudi ti.

<https://www.youtube.com/watch?v=ri-yhqTiM5w> vaje za trebuh

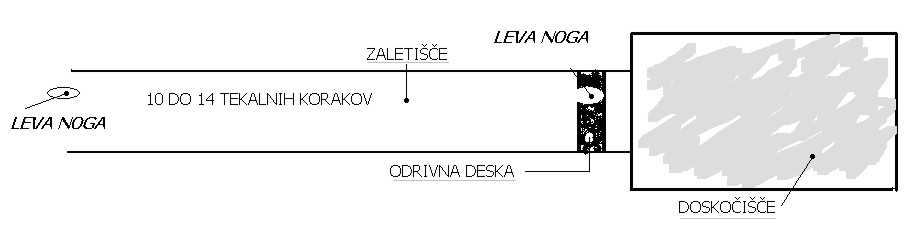
Naloga za 2. 4. 2020

Odgovore pošlji v wordu

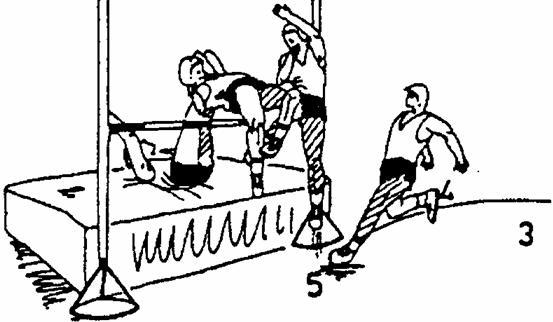
Izpišeš odgovor za črko

**ATLETIKA - SKOKI**

**KVIZ**

1. Kako imenujemo palico, ki jo pri skoku v višino poskušajo preskočita atleti?
   1. ?    Puščica.
   2. ?    Prečka.
   3. ?    Deščica.
   4. ?    Letvica.
2. Kako določimo zmagovalca pri skoku v daljino, če imata dva tekmovalca enako dolžino najdaljšega skoka?
   1. ?    Odloča povprečje skokov.
   2. ?    Odloča drugi najdaljši skok.
   3. ?    Oba zasedeta isto mesto.
   4. ?    Odloča seštevek skokov.
3. Na kaj moramo pozorni glede varnosti pri skoku v višino s tehniko flop?
   1. ?    Da je letvica postavljena dovolj visoko
   2. ?    Da je na doskočišču postavljena blazina debeline vsaj 50 cm
   3. ?    Da imamo dovolj prostora za doskok
   4. ?    Da na doskočišče postavimo tanke blazine
4. Kaj vidiš na sliki?  
   
   1. ?    Nič od tega.
   2. ?    Tekaško stezo.
   3. ?    Poligon za skok v višino.
   4. ?    Zaletišče in jamo za skok v daljino.

Dno obrazca

1. Kakšno tehniko je uporabil atlet na sliki za preskok vrvice?  
     
   
   1. ?    Straddle.
   2. ?    Prekoračno tehniko.
   3. ?    Flop.
   4. ?    Škarijce.
2. Kdaj mora skakalec v višino prenehati s tekmovanjem?
   1. ?    Ko enkrat podre letvico na višini, jo na naslednji višini preskoči in je na naslednji še enkrat neuspešen.
   2. ?    Ko trikrat zapored podre letvico na isti višini, kjer je opravljal poskuse.
   3. ?    Ko trikrat zaporedoma podre letvico na isti višini.
   4. ?    Ko trikrat zapored podre letvico ne glede na višino, kjer je opravljal poskuse.
3. Kakšen zalet je pravilen pri skoku v višino (tehnika flop)?
   1. ?    Poševno proti letvici.
   2. ?    V loku prosti letvici.
   3. ?    Vodoravno proti letvici.
   4. ?    Vijugasto proti letvici.
4. Kaktere faze vključuje skok v daljino z zaletom?
   1. ?    Zalet, odriv z eno nogo, let, doskok.
   2. ?    Poskok, zalet, odriv.
   3. ?    Zalet, poskok, odriv, doskok.
   4. ?    Odriv z eno nogo, let, doskok.

[josip.gregorec@guest.arnes.si](mailto:josip.gregorec@guest.arnes.si)