|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Naloga za 31. 3. 2020**Spoštovani učenci 7. razredaPonovimo 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