

ŠPORT

Učim se:

- Skočiti v daljino z mesta
- Razvijati odzivno moč

Pri predmetu šport moramo pridobiti še eno oceno. Ocenili bomo skok v daljino z mesta.

Kaj potrebujem: meter, športna obutev in oblačila

Kako izvedem skok v daljino z mesta:

- Izberi si prostor, kjer boš najlažje skakal z mesta. Skakati moraš na ravnini, mesto odriva pa označi s črto (palčko). Dobro je, da skačeš na taki površini, kjer bodo odtisi tvojih stopal vidni, na skakališču z mehkim doskočiščem. Lahko si pomagaš s kamenčki – glej prikaz skoka na spodnjih povezavah.
- Stopi za črto. Sopala postavi v širino bokov. Z zibom v kolenih se sonožno odrini kar najdlje naprej in sonožno doskoči. (Odriv mora biti sonožen, z obema nogama hkrati, prav tako doskok.) Pred odzivom se smeš vzpeti na prste, ne smeš pa izvesti odriva s poprejšnjim poskokom. Doskok naj bo mehak, v počep (ne na trde, iztegnjene noge).
- Paziti je potrebno, da ni prestopa pri odzivu in da se po doskoku ne usedeš nazaj.
- Vadi in večkrat skoči v daljino.
- Ocenil se bo najdaljši skok. Z metrom boš izmeril razdaljo skoka od črte na odskočišču (od tvojih prstov na nogi) do najbližjega odtisa na doskočišču (do pete zadnje noge).
- V tem tednu torej vadi.

Oglej si posnetke skoka v daljino z mesta in poskusi. Bodi pozoren ne samo na dolžino skoka ampak tudi na izvedbo. Seveda pa nikar ne pozabi na ogrevanje.

<https://www.youtube.com/watch?v=KT7ghOZUcFk>

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

Ko boš zadovoljen, naj te pri skoku nekdo slika. Izmeri najboljši skok. Izpolni preglednico:

Si se na začetku skoka zazibal v kolenih, zamahnil z rokama in sonožno odrinil?	DA NE
Je bil doskok mehak in v počep (ne pa na trde, iztegnjene noge)?	DA NE
Si prestopil?	DA NE
Najboljša dolžina skoka:	