

VSEBINA URE: ATLETIKA – skok v višino (teoretično) raztezne vaje (praktično)

STOPNJA UČNEGA PROCESA: podajanje novih informacij in ponavljanje

RAZRED: 7., 8., 9.

CILJI:

- podajanje novih informacij (prebrati napisano),
- biti gibalno aktiven,
- ohranjati gibalne in funkcionalne sposobnosti organizma (gibljivost),
- ohranjati pravilno telesno držo in skladno postavo,
- sprostiti se po učenju.

MOŽNI PRIPOMOČKI, POMAGALA: mehka podlaga za vaje na tleh, izbrana glasba, pametni telefon ali ura.

SNOVNA PRIPRAVA

ATLETIKA (teoretično - preberi)

SKOK V VIŠINO

V šoli uporabljamo dve tehniki skoka v višino in sicer prekoračna tehnika (škarjice) in flop (*Sliki 2 in 4*). Najmlajši svoje prve skoke opravijo s skrčko (*Slika 1*).

Prekoračna tehnika je preprostejši način skoka v višino.

Odrivno mesto je na prvi četrtini razdalje med obema stojalom in dve stopali stran od letvice. Pet koračni zalet izmerimo pod kotom 45 stopinj glede na letvico, z osem hodnimi koraki (*slika 3*). Na začetek zaleta postavimo **zamašno nogo, odrivna je pripravljena za prvi korak**. V zaletu in odzivu mora biti trup vzravnan, zadnji trije koraki pa morajo biti izvedeni hitreje. Doskok je na zamašno nogo. Skok je uspešno izveden, če tekmovalc ne podre letvice.

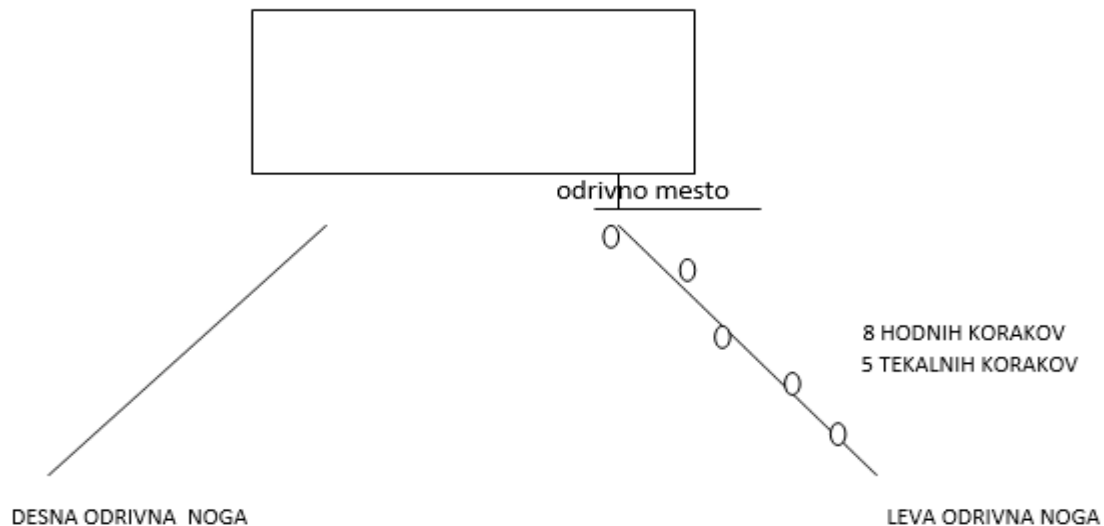
Skakalec mora prenehati s tekmovanjem, ko trikrat zapored podre letvico, ne glede na višino, na kateri je opravljal poskuse. Skok ni veljaven, če se skakalec odrine sonožno.



Slika 1: Tehnika skoka s skrčko



Slika 2: Prekoračna tehnika (škarjice)



Slika 3: Prikaz osnovnega zaleta za skok v višino

Tehniko skoka v višino sestavlja: zalet, odriv, let in doskok.

ZALET

- izmerimo ga pod kotom 45 stopinj glede na letvico z 8 hodnimi koraki,
- na začetek zaleta postavimo zamašno nogo, odrivna je pripravljena za prvi korak,
- hitrost zaleta narašča proti odrivu. Zalet mora biti ritmičen.

ODRIV

- aktivna postavitev stopala odrivne noge je pod kotom 45 stopinj in dve stopali stran od letvice,
- zadnji korak mora biti izrazito hiter in je krajši od ostalih,
- odrivno mesto je na prvi četrtini razdalje med obema stojaloma,
- odriv ne sme biti sonožen.

PREHOD LETVICE

- naredimo škarjice, nogi sta čim bolj iztegnjeni, telo nagnjeno rahlo naprej.

DOSKOK

- izveden je na zamašno nogo.

Tehnika flop se razlikuje od drugih tehnik skoka v višino po dveh elementih: polkrožnem zaletu in prehodu letvice čez hrbet. Največja značilnost fropa je let s hrbtom čez letvico v usločenem položaju, ko je treba potiskati boke naprej in navzgor, ramena in stopala pa navzdol. Tak način skakanja se je uveljavil kot najbolj učinkovit in racionalen — tako v vrhunski kot tudi v šolski atletiki. Ob tem je potrebno opozoriti na varno doskočišče. Tehnika fropa je tudi tekmovalna tehnika.



Slika 4: Tehnika fropa

ZALET

Pravokotno od sredine letvice izmeriš 8 korakov, nato pa 5 do 6 korakov vzporedno z letvico.

Hitrost zaleta mora naraščati proti odrivu. Zalet mora biti ritmičen.

ODRIV

- aktivna postavitev stopala odrivne noge pod kotom 30° in dve stopali stan od letvice,
- zadnji korak mora biti izrazito hiter in krajši od ostalih,
- odrivno mesto je na prvi četrtini razdalje med obema stojaloma.

PREHOD LETVICE

- glava je v podaljšku trupa ali nekoliko zaklonjena,
- noge so v kolenu pokrčene, kolena in ramena morajo biti nižje od položaja bokov.

DOSKOK

- izveden je na zgornji del hrbta in se praviloma zaključi s prevalom nazaj.

Kriteriji pravilne tehnike skoka v višino s prekoračno tehniko (škarjice):

- pravilno izmerjen zalet,
- odločen tek v zaletu, hitrost teka narašča pri zadnjih treh korakih,
- odriv z eno (odrivno) nogo,
- prehod letvice na prvi četrtini razdalje med obema stojaloma,
- doskok na zamašno nogo,
- letvica mora ostati na stojalu.

Viri:

- Atletika : tehnika in metodika nekaterih atletskih disciplin M. Čoh, 1992,
- Atletika, pridobljeno in prirejeno iz spletne strani OŠ Rodica, 2020.

DINAMIČNE RAZTEZNE VAJE (praktično)

Danes živimo v družbi, ki se premalo zaveda pomena fizične dejavnosti za naše telo. Hiter način življenja, stres, slaba prehrana, telesna neaktivnot... nam krojijo življenje. Za ohranjanje ravnovesja v telesu in njegove oblike, je pomembna tudi redna telesna aktivnost. Eden izmed načinov za doseg tega so raztezne vaje. Imajo pozitiven vpliv na naše počutje in neposreden vpliv na telo. V vsakdanjem življenju jih lahko uporabimo po učenju, ko veliko časa presedimo, po napornem delavniku ali kot redno jutranjo in popoldansko vadbo.

Tokrat boste v ta namen po prebrani teoriji skoka v všno, naredili dinamične raztezne vaje, ki sta jih prikazali in na posnetku tudi predstavili, Ana in Lucija.

ORGANIZACIJSKA IN KOLIČINSKA PRIPRAVA

V prostoru si pripravite prostor za izvedbo vaj na tleh. Lahko jih izvajate po slikah iz priprave ali še boljše ob ogledu posnetka na računalniku ali pametnem telefonu.

PRIPRAVLJALNI DEL

Ogrevanje: (6 min)

- rahel tek na mestu 2',
- skiping 2',
- nizki sonožni poskoki, kot pri kolebnici 1'
- poskoki v razkorak 1'.

GLAVNI DEL

- trajanje približno 10-18 min

Opravite sklop dinamičnih razteznihi vaj po številkah od 1 do 11 in jih ponovite v obratnem vrstnem redu, od 11. do 1. vaje, še enkrat.

ZAKLJUČNI DEL

- Uležete se na tla, umirite svoje dihanje, misli in se ob prijetni glasbi sprostite (5-10 min).

PRILOGA (spodaj) – sklop dinamičnih razteznihi vaj po slikah.

Izvedba in predstavitev omenjenih vaj je dostopna tudi preko spletne povezave na posnetku, ki se z vajami začne pri 1'17”:

<https://www.youtube.com/watch?v=-kazona1NjA>

1.



2.



3.



4.



5.



6.



7.



8.



9.



10.



11.

