**Мај - второ полугодие 2020**

Професор: Горки Кондовски

Паралелки: I-В и I-Г

Наставна тема; Атлетика,

Наставна единица: изучување на нови елементи

***Атлетиката-Скокови***

***Скок во далечина – згрчена техника***

***Скок во височина техника ножички***

Следните дисциплини во атлетиката се скоковите. Техника која е најблиску до природниот начин на скокање е техниката згрчено. Скоковите во атлетиката се делат на:

* Скокови во далечина
* Трискок или троскок
* Скокови во височина
* Скок со стап

Карактеристично за скоковите е што сите се состојат од 4 фази кои се полесни за изучување и тоа:

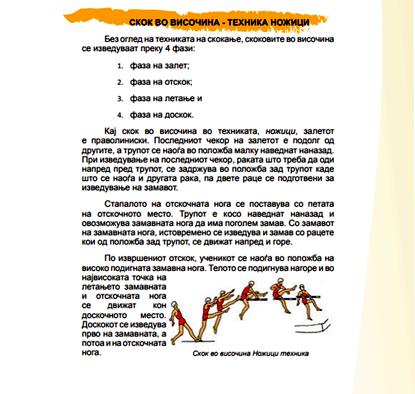
* Фаза на залет
* Фаза на отскок
* Фаза на лет и
* Фаза на доскок

Сите фази се слични во техниките со мали нијанси во нивното изведување со тоа што во скокот во далечина – техника згрчено е карактеристично што во оваа техника во највисоката точка во фазата на летот двете нозе се згрчуваат и се наоѓаат пред трупот.

**Скок во далечина техника згрчено**



**Скок во височина техника ножички**

****

**За крај останува уште една техника што ќе ви ја пратам следната недела и ќе добиете прашања од темата Атлетика.**

**Проф. Горки Кондовски**