

Мај - второ полугодие 2020

Професор: Горки Кондовски

Паралелки: I-B и I-Г

Наставна тема; Атлетика,

Наставна единица: изучување на нови елементи

Атлетиката- Трчање

Низок старт, Висок старт, Техника на трчање (работа со рацете и нозете), Истрајно трчање

Бидејќи за претходната тема добив само 5 одговори на поставените прашања од 50 ученика сите оценки на останатите ќе бидат намалени за една оцена подоле за темата Одбојка.

Продолжуваме со темата Атлетика – што е потребно да знаеме?

Ако Гимнастиката е кралот тогаш - Атлетиката е кралицата на спортовите. Таа ги задржала сите природни форми на движење на човекот, кој датираат од најстарите времиња на неговото постоење. Тие природни форми на движење како трчање, скокање, фрлање и слично, се форми преку кој човекот во минатото си ја обезбедувал основната животна егзистенција. Од тој период натака по пат на еволутивно усовршување овие форми прераснале во атлетски дисциплини и техники кои денес се доста актуелни во светот на спортот и олимписките игри. Така основни дисциплини кои треба да ги знаете во Атлетиката се Трчање, Скокови и Фрлање.

Основни елементи кои треба да ги познавате во дисциплините на **трчањето** се:

Низок старт (што е најважно за низок старт-каде се применува и како се изведува)

Низок старт е атлетска техника која се применува во атлетските дисциплини на кратки стази поточно од 60-400м .

Како се изведува ? Анализирај го кинограмот и со свој зборови објасни го секое делче односно сликиче или објасни како се изведува низок старт според дадениот цртеж (кинограм) и испрати на мојата емаил адреса gorki_kondovski@yahoo.com



Кинограм - Низок старт

Висок старт е техника во атлетиката кој се применува во атлетските дисциплини на трчање на средни и долги стази.

Техниката на трчање (правилна работа со рацете и нозете) е многу значајна техника во атлетиката за сите дисциплини, но има голема улога заедно со правиното држење на телото во правилниот раст и развој на децата.



Кинограм – правилно трчање

Истрајно трчање е дел од атлетиката кое најчесто се применува на поголеми растојанија односно на средни и долги стази во кое спаѓа и крос трчањето кое е најкарактеристично за децата од средноучилишна возраст. Истрајното трчање може да се изведува во природата низ разни предели и низ природни и вештачки трим патеки со совладување на разни конфигурации на терен и справи.



Значи ваша задача е да ја објасните техниката на Низок Старт според сликата што ви е дадена погоре и да ми го пратите на емаил адресата: gorki_kondovski@yahoo.com или за полесно одберете си и објеснете било која од овие четири атлетски техники.

Проф. Горки Кондовски