



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Název školy	Gymnázium Josefa Ressela, Chrudim, Olbrachtova 291
Název a číslo OP	OP Vzdělávání pro konkurenceschopnost, CZ. 1.5, Název projektu: Inovace ve vzdělávání na Gymnáziu Chrudim, reg.č.:CZ.1.07/1.5.00/34.0249
Název šablony klíčové aktivity	III/2 Zvyšování kvality výuky prostřednictvím ICT
Tematická oblast (předmět)	TĚLESNÁ VÝCHOVA
Název sady vzdělávacích materiálů	SILOVÁ CVIČENÍ Silový čtyřboj
Jméno tvůrce vzdělávací sady	Veronika Korečková
Číslo sady	III/2-10-2-04
Anotace	Silový čtyřboj chlapci – trojskok snožmo - pravidla.
Ověřeno ve výuce: ročník, třída, dne, předmět	druhý, třída 6.F, dne 26.11.2012, tělesná výchova

SILOVÝ ČTYŘBOJ CHLAPCI KATEGORIE V. SŠ

TROJSKOK SNOŽMO

TECHNICKÉ A MATERIÁLNÍ ZABEZPEČENÍ

- * trojskok snožmo z místa provádíme ve vymezeném skokanském sektoru se zafixovaným měřícím pásmem
- * skokanský sektor - šířka 1,00 m, délka 11,00 m, odrazová čára - d 1,00 m, š 5 cm
- * za odrazovou čarou musíme mít volný prostor alespoň 1,00 m
- * za skokanským sektorem musíme mít volný prostor alespoň 2,00 m

TECHNICKÉ A MATERIÁLNÍ ZABEZPEČENÍ

- * délka měřicího pásma = délka skokanského prostoru
- * pásmo máme zafixované po delší straně skokanského sektoru
- * pravítko (laťka) o délce 1,00 – 1,50 m - určíme jím místo doskoku a odčítáme délku skoku



ZÁKLADNÍ POSTAVENÍ

- * základní postavení - za odrazovou čarou
- * žádnou částí chodidla se nesmíme dotýkat čáry
- * prsty chodidel - máme rovnoběžně s odrazovou čarou, šířka jejich postavení je libovolná
- * jakmile zaujmeme základní postavení, musí naše chodidla už zůstat v kontaktu s podlahou až do zahájení pokusu
- * na povel zahájíme pokus



POPIS POKUSU

- * trojskok snožmo z místa je složen ze tří skoků
- * první skok - z klidového základního postavení
- * odrazy na druhý a třetí skok – plynulé a bez zastavení
- * při každém skoku musíme mít odraz i dopad současně na obě nohy
- * při prvním a druhém skoku - v kontaktu s podlahou pouze chodidla, nesmíme se dotknout podlahy jinou částí těla

POPIS POKUSU

- * po celou dobu pokusu nesmíme opustit vymezený skokanský sektor
- * doskok (dopad po třetím skoku) - vždy nejdříve na chodidla
- * po dokončení pokusu opustíme skokanský sektor směrem od odrazové čáry (vnějškem sektoru)
- * výkon se nám měří od nejbližšího doteku v skokanském sektoru způsobeným jakoukoliv částí těla nebo končetin, kolmo na odrazovou čáru a to v centimetrech

POPIS POKUSU

- * výkon v centimetrech se pro hodnocení (bodování) do soutěže zaokrouhlí na desítky, vždy směrem dolů
- * v soutěži máme celkem tři pokusy
- * pro hodnocení se nám započítává nejdelší pokus

NEPLATNÝ POKUS

- * přešlápneme čáru odrazu
- * dotyk čáry - přešlap
- * mezi jednotlivými skoky zastavujeme, nebo děláme „meziskoky“ (malé poskoky)
- * neodrážíme se současně z obou chodidel, nebo nedopadáme současně na obě chodidla

NEPLATNÝ POKUS

- * během prvních dvou skoků se dotkneme podlahy i jinou částí těla než chodidly
- * během pokusu opustíme vymezený skokanský sektor
- * po doskoku se pohybujeme ve skokanském prostoru směrem k odrazové čáře
- * nedoskočíme po třetím skoku nejdříve na chodidla