Šok į tolį – matuok šuolį

Pamokos medžiaga

Mokinio/-ės Vardas: .....

Klasė: .....

Data: .....

Matavimų lentelė

Matavimo pavadinimas	Matavimo rezultatas	Matavimo pavadinimas	Matavimo rezultatas
Mano ūgis (cm)		Mano ūgis (cm)	
Šuolis iš vietos, 1 bandymas (cm)		Šuolis įsibėgėjus, 1 bandymas (cm)	
Šuolis iš vietos, 2 bandymas (cm)		Šuolis įsibėgėjus, 2 bandymas (cm)	
Šuolis iš vietos, 3 bandymas (cm)		Šuolis įsibėgėjus, 3 bandymas (cm)	
Geriausias šuolis iš vietos (cm)		Geriausias šuolis įsibėgėjus (cm)	

Svarbu: Šuolio nuotolis matuojamas nuo atsispyrimo linijos iki artimiausio nusileidus smėlyje palikto pėdsako.

Palyginimų lentelė

1. Palygink savo ūgį ir geriausių šuolių rezultatus	
• Koks tavo ūgis?	
• Kurio geriausio šuolio (įsibėgėjus ar iš vietos) rezultatas buvo ilgesnis už tavo ūgį, o kurio – trumpesnis?	
• Kiek centimetrų trūko iki tavo ūgio arba kiek centimetrų jį viršijai? Palyginimui naudok savo geriausius šuolius.	
2. Palygink abu geriausius šuolius (iš vietos ir įsibėgėjus)	
• Kurio šuolio metu nušokai toliau?	
• Kuo skiriasi šuolis iš vietos ir šuolis įsibėgėjus?	
• Kiek centimetrų skiriasi tavo geriausių šuolių rezultatai?	
3. Patikrink savo hipotezę	
• Ką spėjai pamokos pradžioje – ar pavyks peršokti savo ūgį?	
• Ką parodė tavo matavimai?	
• Ar tavo hipotezė pasitvirtino? Kokie skaičiai tai įrodo?	
4. Mano hipotezė *pasitvirtino/nepasitvirtino* (pabraukti), nes mano ūgis yra ..... cm (įrašyti), o geriausias šuolio rezultatas – ..... cm. (įrašyti).	

ŠUOLIO Į TOLĮ IŠ VIETOS ATLIKIMO TECHNIKA

1. **Pradinė padėtis.** Mokinys atsistoja prie atsispyrimo linijos, kojos pečių plotyje, pėdos lygiagrečios, tarp pėdų 10-15 cm tarpas. Rankos pakeltos pirmyn.
2. **Pasiruošimas šuoliui.** Mokinys šiek tiek sulenkia kojas per kelius, liemenį palenkia pirmyn, o rankas mosteli atgal.
3. **Atsispyrimas.** Energingai mosteli rankas pirmyn ir aukštyn, ištiesia kojas ir atsispiria abiem kojomis vienu metu.
4. **Skrydis.** Mokinys tiesia kojas pirmyn, išlaiko liemenį palenktą į priekį ir ruošiasi nusileisti.
5. **Nusileidimas.** Nusileidžia ant abiejų kojų, sulenkia kelius, rankas tiesia pirmyn ir stengiasi išlaikyti pusiausvyrą.

ŠUOLIO Į TOLĮ ĮSIBĖGĖJUS ATLIKIMO TECHNIKA

1. **Įsibėgėjimas.** Mokinys bėga tiesiai, palaipsniui didindamas greitį. Bėgimo žingsniai ritmingi, rankos juda priešingai kojoms. Įsibėgėjimui skiriama 4-5 metrai.
2. **Pasiruošimas atsispirti.** Artėdamas prie atsispyrimo vietos mokinys išlaiko bėgimo ritmą ir žvilgsnį nukreipia pirmyn.
3. **Atsispyrimas.** Viena koja tvirtai atsispiria nuo žemės ties atsispyrimo linija, o kita koja ir rankos energingai keliamos pirmyn bei aukštyn.
4. **Skrydis.** Mokinys išlaiko kūną pusiausvyroje, kojas kelia pirmyn ir ruošiasi nusileisti.
5. **Nusileidimas.** Ištiesia kojas pirmyn, nusileidžia ant abiejų kojų, sulenkia kelius ir liemenį palenkia pirmyn.

Kada šuolis į tolį neužskaitomas ir jį reikia pakartoti?

- **Peržengiama atsispyrimo linija** – atsispyrimo metu koja paliečia žemę už linijos.
- **Nugriūnama** – nusileidus prarandama pusiausvyra ir rankomis ar kita kūno dalimi atsiremiama už nusileidimo vietos, arčiau atsispyrimo linijos.
- **Žengiama atgal po nusileidimo** – atsistojama ar atsiremiama arčiau atsispyrimo linijos, taip sumažinant išmatuojamą atstumą.
- **Šokama ne pagal susitarimą** – atliekant šuolį iš vietos atsispiriama ne abiem kojomis vienu metu.
- **Nesilaikoma saugumo taisyklių** – šokama, kai nusileidimo vieta užimta arba dar neatėjo mokinio eilė.

Baltojo tilto fizinio aktyvumo erdvė

Nuotrauka iš www.baltasistiltas.lt