

Temat: Skok w dal sposobem naturalnym.

Cel lekcji: Uczeń zna zasady bezpieczeństwa podczas zajęć w terenie oraz w czasie nauki skoków lekkoatletycznych

Skok w dal - główne zasady

8,95 metra to jak dotąd niepobity przez żadnego zawodnika rekord świata w skoku w dal. Należy przyznać, że liczba ta, jest imponująca, biorąc pod uwagę trudności, jakich pokonania wymaga ta dyscyplina sportu. Rekord ten należy do Mike Powella, który dokonał tego rekordu w 1991 roku. Skok w dal to przede wszystkim dyscyplina lekkoatletyczna, która wymaga wielu poświęceń i umiejętności, mających nierzadko wrodzony charakter. Cały proceder wykonania skoku rozpoczyna się od rozbiegu, wykonania odbicia z jednej nogi oraz końcowego wylądowania w piaskownicy. Na krawędzi, z której odbija się skoczek, znajduje się tak zwana plastelina. To bardzo ważny element, który ma znaczenie dla całego skoku. Dzięki tej listwie można stwierdzić, czy skok został wykonany prawidłowo, czy też został spalony. To odcisk na plastelinie dokładnie ukazuje miejsce odbicia, dzięki czemu sędziowie nie mają żadnych problemów z ocenianiem wyczynu. W przypadku, kiedy skoczek pozostawi nawet niewielki odcisk buta na owej plastelinie, skok uważany jest za nieważny. Pomiary skoku dokonywane są od linii znajdującej się pomiędzy belką a plasteliną, a ostatnim śladem na piasku. Wyniki każdego skoku mierzone są pod kątem prostym. O kolejności miejsc decyduje długość skoku.

<https://www.youtube.com/watch?v=pbP9J8rr1dA>

<https://www.youtube.com/watch?v=TOWfsAwvTSU> - skok rekordzisty świata Mike Powella