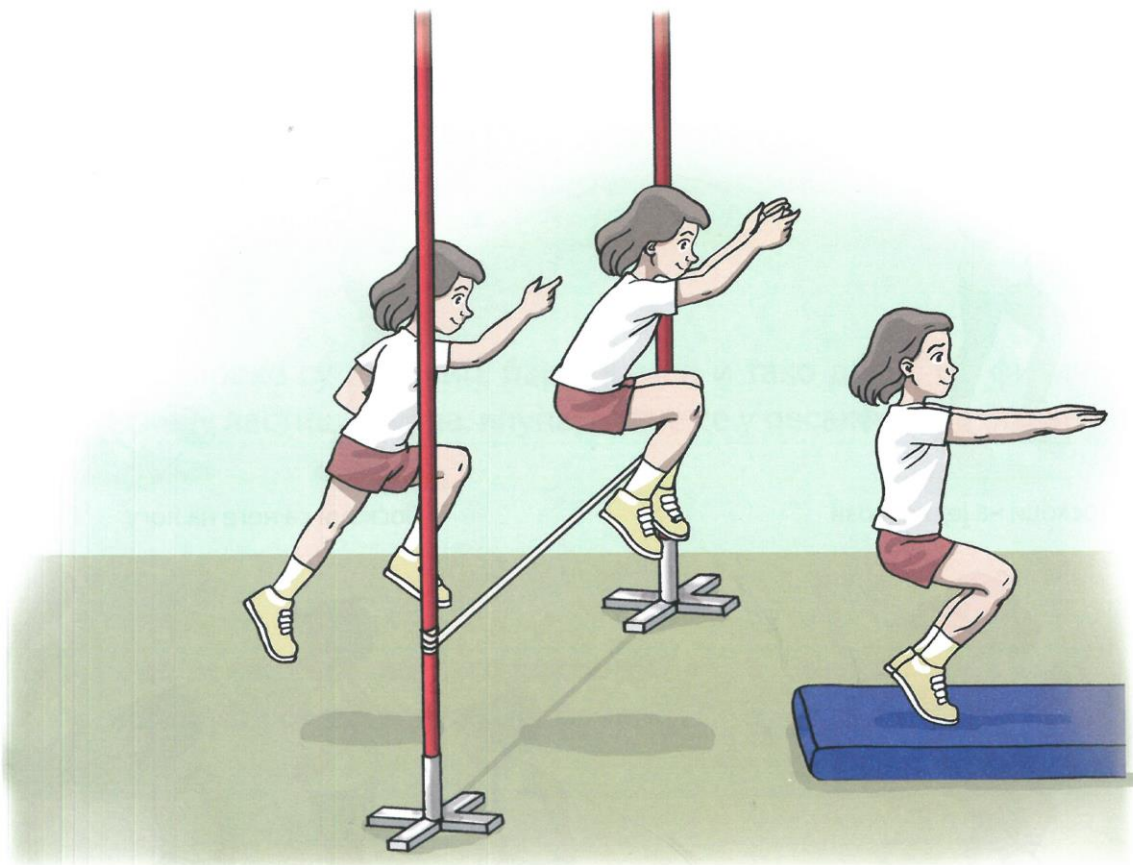


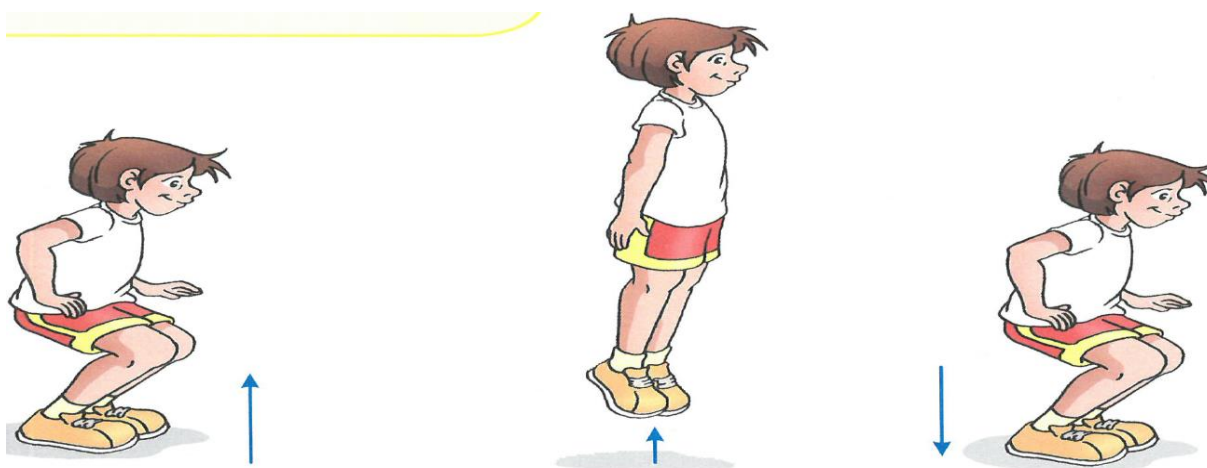
**УЧИ ОД ДОМА - ФИЗИЧКО И ЗДРАВСТВЕНО ОБРАЗОВАНИЕ
„ПРВО ОДДЕЛЕНИЕ“ – ООУ „ГОРЧЕ ПЕТРОВ“**

СКОКАЊЕ И ПРЕСКОКНУВАЊЕ



Скокови

Се зајакнува целото тело. Кога сакаме да фатиме нешто што се наоѓа високо, ние скокаме во вис.



Отскок

Скок во место

Доскок

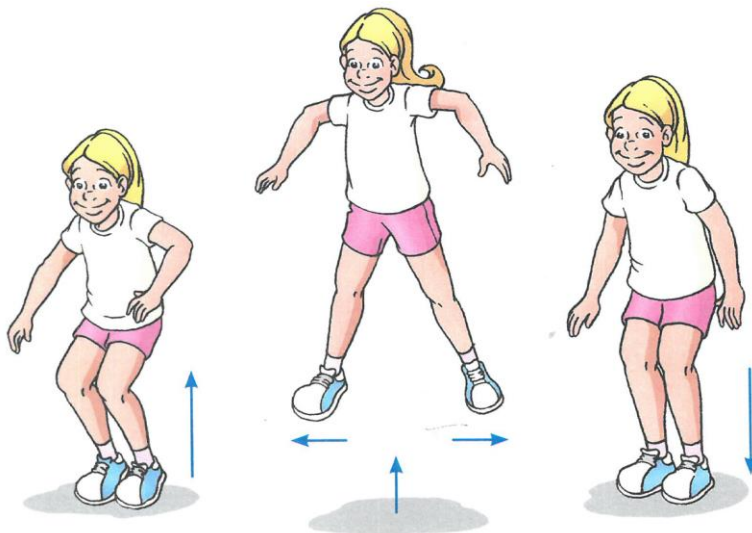
Скок во место е кога ќе скокнеш во вис и потоа ќе се вратиш на истото место.



Скок на сандук



Скок од сандук



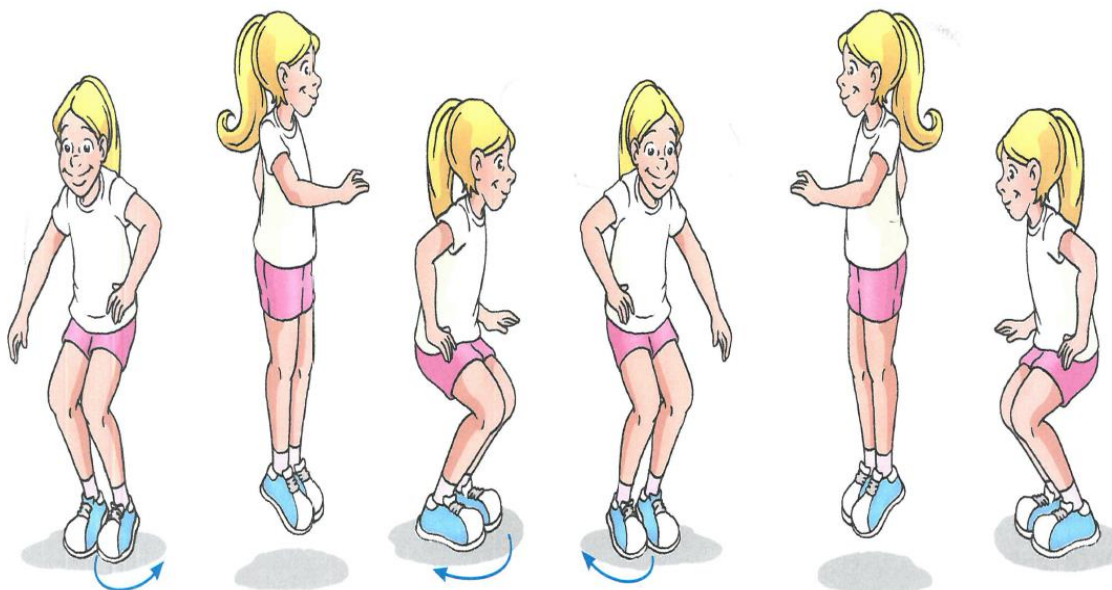
Скок со раширени нозе



Скокови во страна со составени стопала



Скокови напред-назад со составени стопала

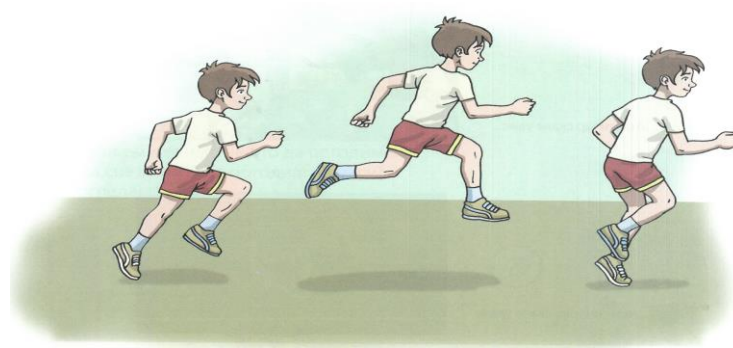


Скокови со свртување во лево и во десно

Не смее да се скока по бетон. Се скока со патики кои имаат мек ѓон.

Прескоци

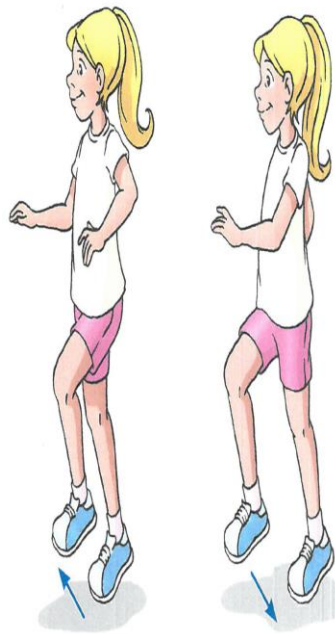
Се случува понекогаш да мораш нешто да прескокнеш. Скокаш од место на место. Тоа се скокови во далечина.



Прескокнувања се скокови преку пречки. Мали скокови се викаат поскоци. Се скока во место или во движење.



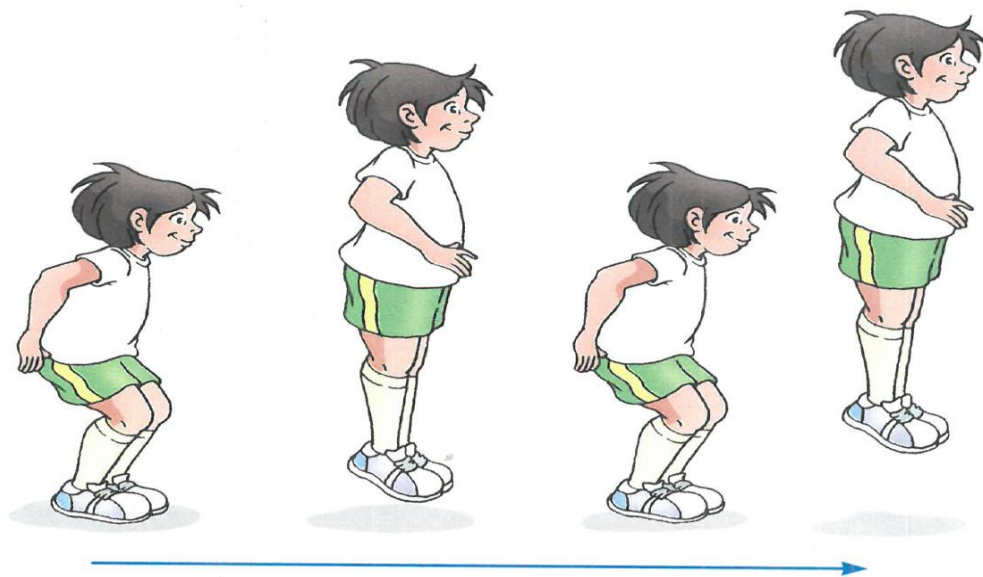
Поскоци на една нога



Поскоци од нога на нога



Поскоци со две нозе во место



Поскоци со двете нозе во движење

ЗАДАЧА: НАУЧИ ДА ГИ ИЗВЕДУВАШ СКОКОВИТЕ И ПОСКОЦИТЕ КАКО НА СЛИКИТЕ.

Изработил:

Наставник: Дарко Крстаноски