

## ΣΥΝΟΨΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ – ΕΒΔΟΜΑΔΑ 2 ΜΗΚΟΣ- ΤΡΟΠΟΙ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ

---

### ΕΙΔΙΚΕΥΣΗ ΚΛΑΣΙΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ: ΑΘΛΗΤΙΚΑ ΑΛΜΑΤΑ ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΑΛΜΑΤΩΝ

#### ΜΑΘΗΣΙΑΚΟ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ

Στο τέλος της εβδομάδας οι συμμετέχοντες θα:

- Γνωρίζουν τους τρόπους ανάπτυξης της ταχύτητας στην φόρα του άλματος σε μήκος/τριπλούν
- Εντοπίζουν λάθη και θα κάνουν συστάσεις παρατηρήσεις και διορθώσεις στην τεχνική τρεξίματος και στον ρυθμό ανάπτυξης της ταχύτητας στο άλμα σε μήκος
- Μάθουν να επιλέγουν τα κατάλληλα μέσα για την διόρθωση των λαθών
- Μπορούν να βρουν το κατάλληλο μήκος φόρας στο άλμα σε μήκος και τριπλούν

#### ΔΟΜΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΚΑΙ ΔΙΔΑΧΘΕΝΤΑ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΑ

[E-Lecture ΒΙΝΤΕΟ \(κλικ για να ανοίξει\)](#)

[E-LECTURE \(κάντε κλικ για να ανοίξει\)](#)