

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ – ΕΒΔΟΜΑΔΑ 3

ΜΗΚΟΣ- ΕΚΜΑΘΗΣΗ 3 ΤΕΛΕΥΤΑΙΩΝ ΔΙΑΣΚΕΛΙΣΜΩΝ ΦΟΡΑΣ ΕΚΜΑΘΗΣΗ ΤΗΣ ΩΘΗΣΗΣ

ΕΙΔΙΚΕΥΣΗ ΚΛΑΣΙΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ: ΑΘΛΗΤΙΚΑ ΑΛΜΑΤΑ ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΑΛΜΑΤΩΝ

ΜΑΘΗΣΙΑΚΟ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ

Στο τέλος της εβδομάδας οι συμμετέχοντες θα μπορούν:

- Να εκτελούν σωστά τους 3 τελευταίους διασκελισμούς της φόρας στο άλμα σε μήκος
- Να εκτελούν σωστά τον ρυθμό τρεξίματος στους τελευταίους 4 διασκελισμούς της φόρας
- Να εκτελούν σωστά την ώθηση και την έξοδο σε βήμα-άλμα

ΔΟΜΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΚΑΙ ΔΙΔΑΧΘΕΝΤΑ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΑ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

- Σύνοψη- Ανακεφαλαίωση 3^{ης} εβδομάδας

ΚΥΡΙΟΣ ΜΕΡΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

ΕΚΜΑΘΗΣΗ ΔΟΜΗΣ 3 ΤΕΛΕΥΤΑΙΩΝ ΔΙΑΣΚΕΛΙΣΜΩΝ

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

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΕΚΜΑΘΗΣΗΣ ΩΘΗΣΗΣ

[Η μηχανική και τεχνική της ώθησης στο άλμα σε μήκος](#)

[Η τοποθέτηση του ποδιού ώθησης στο άλμα σε μήκος](#)

[Η κλίση του σώματος κατά την τοποθέτηση του ποδιού ώθησης στο άλμα σε μήκος](#)

[Το βήμα- άλμα στο άλμα σε μήκος](#)

[Ασκησιολόγιο για την εκμάθηση της ώθησης στο άλμα σε μήκος](#)

[ΑΣΚΗΣΙΟΛΟΓΙΟ \(κάντε κλικ για να ανοίξει η λίστα\)](#)

[Άλμα σε μήκος - Εκμάθηση της ώθησης για ηλικίες κάτω των 15 ετών \(λίστα με βίντεο\)](#)