

ΣΥΝΟΨΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ – ΕΒΔΟΜΑΔΑ 1 ΜΗΚΟΣ- ΕΚΜΑΘΗΣΗ ΤΕΧΝΙΚΗΣ ΤΡΕΞΙΜΑΤΟΣ

ΕΙΔΙΚΕΥΣΗ ΚΛΑΣΙΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ: ΑΘΛΗΤΙΚΑ ΑΛΜΑΤΑ ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΑΛΜΑΤΩΝ

ΜΑΘΗΣΙΑΚΟ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ

Στο τέλος της εβδομάδας οι συμμετέχοντες θα:

- Κατανοήσουν την δομή της διδασκαλίας του άλματος σε μήκος
- Γνωρίζουν τα χαρακτηριστικά της σωστής τεχνικής τρεξίματος
- Μάθουν να χρησιμοποιούν ασκήσεις για την εκμάθηση της σωστής τεχνικής τρεξίματος στο άλμα σε μήκος
- Εντοπίζουν λάθη και θα κάνουν συστάσεις παρατηρήσεις και διορθώσεις στην τεχνική τρεξίματος στο άλμα σε μήκος
- Μάθουν να επιλέγουν τα κατάλληλα μέσα για την διόρθωση των λαθών

ΔΟΜΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΚΑΙ ΔΙΔΑΧΘΕΝΤΑ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΑ

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

[BINTEO - Σύγκριση σωστής και λανθασμένης τεχνικής τρεξίματος \(κάντε κλικ για να ανοίξει\)](#)

ΑΣΚΗΣΕΙΣ

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

[Ενδεικτικό ασκησιολόγιο \(κάντε κλικ για να ανοίξει\)](#)

[ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΟ ΑΣΚΗΣΙΟΛΟΓΙΟ ΓΙΑ ΕΚΜΑΘΗΣΗ ΤΗΣ ΤΕΧΝΙΚΗΣ ΤΡΕΞΙΜΑΤΟΣ ΣΕ ΗΛΙΚΕΣ ΚΑΤΩ ΤΩΝ 15 ΕΤΩΝ
\(ΚΑΝΤΕ ΚΛΙΚ ΓΙΑ ΝΑ ΑΝΟΙΞΕΙ\)](#)