

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ – ΕΒΔΟΜΑΔΑ 4

ΜΗΚΟΣ- ΕΚΜΑΘΗΣΗ ΤΕΧΝΙΚΗΣ ΠΤΗΣΗΣ ΣΤΟ ΜΗΚΟΣ ΕΚΜΑΘΗΣΗ ΕΚΤΑΤΙΚΟΥ & ΠΡΟΣΓΕΙΩΣΗΣ

ΕΙΔΙΚΕΥΣΗ ΚΛΑΣΙΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ: ΑΘΛΗΤΙΚΑ ΑΛΜΑΤΑ ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΑΛΜΑΤΩΝ

ΜΑΘΗΣΙΑΚΟ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ

Στο τέλος της εβδομάδας οι συμμετέχοντες θα:

- Γνωρίζουν τις υπάρχουσες τεχνικές πτήσης στο άλμα σε μήκος
- Γνωρίζουν την μεθοδολογία διδασκαλίας της τεχνικής του εκτατικού στο άλμα σε μήκος
- Να γνωρίζουν για την προσγείωση στο άλμα σε μήκος/τριπλούν
- Να εντοπίζουν λάθη και να κάνουν συστάσεις παρατηρήσεις και διορθώσεις στις ασκήσεις που χρησιμοποιούν
- Να επιλέγουν τα κατάλληλα μέσα για την διόρθωση των λαθών

ΔΟΜΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΚΑΙ ΔΙΔΑΧΘΕΝΤΑ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΑ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

[E-lecture \(τεχνικές πτήσης\)](#)

ΚΥΡΙΟΣ ΜΕΡΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

- **Μεθοδολογία και ασκήσεις εκμάθησης τεχνικής πτήσης του εκτατικού**

[E-lecture \(εκμάθηση εκτατικού\)](#)

[Ασκησιολόγιο εκτατικού](#)

- **Μεθοδολογία και ασκήσεις εκμάθησης προσγείωσης**

[Ασκησιολόγιο προσγείωσης](#)

[Άλμα σε μήκος - Εκμάθηση της Προσγείωσης για Παιδιά U15](#)

Πηγές

- Hay, J.G. (1993). Citius, Altius, Longius (Faster, Higher, Longer): The biomechanics of jumping for distance. Journal of Biomechanics, 26, 7-21.

- N. P. Linthorne, "Biomechanics of the long jump," Routledge Handbook of Biomechanics and Human Movement Science, p. 340, 2008.
- Georgios Bouchouras, Dimitra Moscha, Georgios Papaiakovou, Thomas Nikodelis & Iraklis Kollias (2009). Angular momentum and landing efficiency in the long jump, European Journal of Sport Science, 9:1, 53-59, DOI: 10.1080/17461390802594243
- Tidow, G. (1989). Model technique analysis sheet for the horizontal jumps. Part I- The long jump. New Studies in Athletics, 3, pp. 47-62