Σεμινάριο Κλασικού Αθλητισμού

Η ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΤΩΝ ΔΡΟΜΙΚΩΝ ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΩΝ ΣΤΗ ΣΧΟΛΙΚΗ ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

Εισηγητής :

Σαρηβασιλείου Χαράλαμπος, ΚΦΑ

Εισαγωγή (Στίβος & Φυσική Αγωγή)

Χαρακτηριστικά των αγωνισμάτων του Στίβου

- Βασίζονται στη ΦΚ
- Έχουν μόνο μετρήσιμο αποτέλεσμα
- Είναι σχετικά "σταθερές-κλειστές" δεξιότητες
- Αποτελούν ατομικό άθλημα
- Απαιτούν μέγιστη ετοιμότητα-προσπάθεια
- Είναι απλές φυσικές δραστηριότητες. Ταυτόχρονα όμως πολύπλοκες

Προσελκύει ιδιαίτερα όσους τα «καταφέρνουν».
Αποτρέπει τους «υπόλοιπους»

Η ιδανική ενσωμάτωση του ΣΤΙΒΟΥ στο μάθημα της ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ απαιτεί

ΠΑΙΓΝΙΩΔΗ ΤΡΟΠΟ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ

ΔΡΟΜΟΙ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ

Η δομή των δρομικών αγωνισμάτων

1. ΕΚΚΙΝΗΣΗ
   - Ταχύτητα αντίδρασης (Χρόνος αντίδρασης)
2. ΦΑΣΗ ΕΠΙΤΑΧΥΝΣΗΣ
   - Ταχυδύναμη
3. ΦΑΣΗ ΜΕΓΙΣΤΗΣ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ
   - Ταχύτητα ενεργειών (Νευρομυϊκός συντονισμός)
4. ΦΑΣΗ (πιθανής) ΠΤΩΣΗΣ της ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ
   - Αντοχή στο σπριντ (Αναερόβια αγαλακτική αντοχή)

Βασικές έννοιες

ΤΡΕΞΙΜΟ = Κυκλική κίνηση = Επαναλαμβανόμενοι διασκελισμοί

Διασκελισμός τρεξίματος: μονή στήριξη + αιώρηση

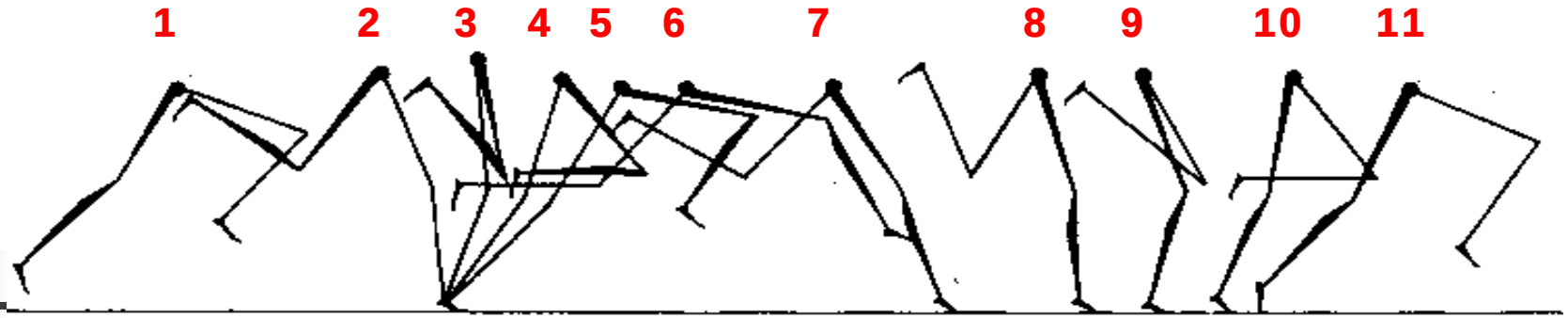
Η απόσταση μεταξύ δυο στηρίξεων είναι το **μήκος διασκελισμού**
Ο αριθμός των διασκελισμών στη μονάδα του χρόνου είναι η **συχνότητα διασκελισμού**

Μήκος διασκελισμού x Συχνότητα διασκελισμού = ΔΡΟΜΙΚΗ ΤΑΧΥΤΗΤΑ

- ✓ Αποτελεσματική ώθηση
- ✓ Ευκινησία των αρθρώσεων
- ✓ Ανατομικά χαρακτηριστικά

- ✓ Λειτουργίες ΚΝΣ

Το μήκος και η συχνότητα διασκελισμού βρίσκονται σε σχέση αλληλεξάρτησης
Πρέπει να βρεθεί η άριστη σχέση μεταξύ τους (για κάθε δρομέα)



οι ΦΑΣΕΙΣ του ΔΙΑΣΚΕΛΙΣΜΟΥ & Βασικές λειτουργίες

Α. Πρόσθια στήριξη (7, 8, 9)

Απόσβεση των ανασταλτικών δυνάμεων της προσγείωσης

Δημιουργία προϋποθέσεων για αποτελεσματική ώθηση (προ-σύσπαση)

Β. Οπίσθια στήριξη (10, 11)

Ανάπτυξη ωθητικής δύναμης προς την κατεύθυνση της κίνησης

Γ. Οπίσθια αιώρηση (1, 2, 3)

Χαλάρωση του σκέλους που έκανε την ώθηση

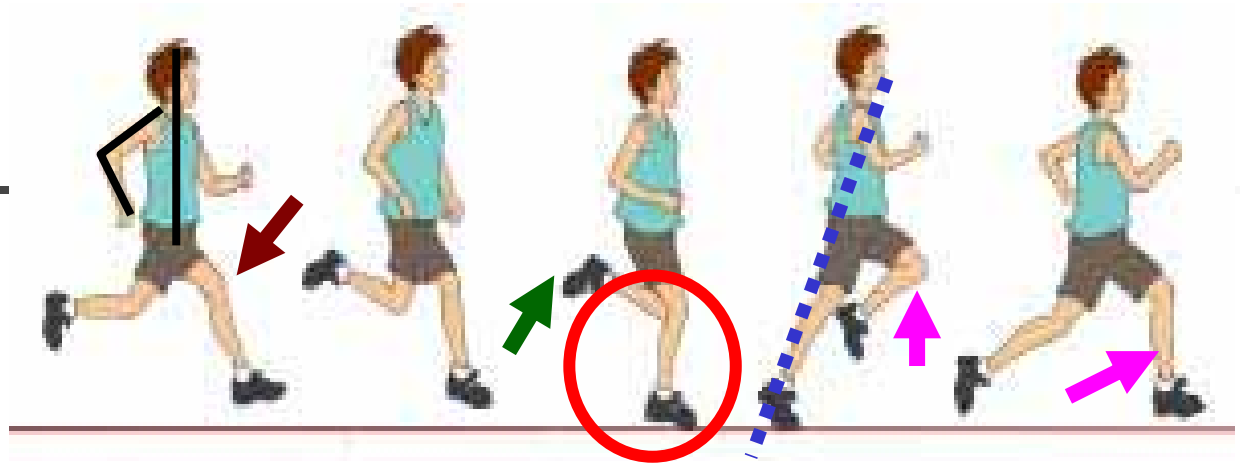
Αύξηση της γωνιακής ταχύτητας στην άρθρωση του ισχίου

Δ. Πρόσθια αιώρηση (4, 5, 6)

Εξασφάλιση του μήκους διασκελισμού

& προετοιμασία για την προσγείωση

ο ΔΙΑΣΚΕΛΙΣΜΟΣ (στους δρόμους ταχύτητας)



Στήριξη στα δάχτυλα (γράπωμα), κοντά στη προβολή του ΚΒΣ.

Ελάχιστη υποχώρηση ποδοκνημικής -γόνατου

Κορμός σχεδόν όρθιος -Το Κεφάλι σε φυσική θέση-βλέμμα μπροστά
Χέρια: αβίαστη κίνηση από τους ώμους, γωνία αγκώνα ≈90° κατεύθυνση εμπρός

Ικανοποιητικός φτερνισμός, στη κατακόρυφη θέση, κάτω από τη λεκάνη

Δυναμική έκταση των αρθρώσεων ισχίου-γονάτου-ποδοκνημικής-ΩΘΗΣΗ

Γρήγορο πέρασμα της λεκάνης μπροστά

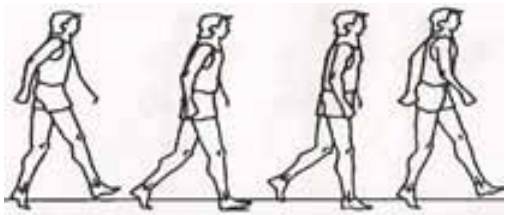
Δυναμική-γρήγορη ανύψωση του γόνατου μπροστά «άπλωμα» κνήμης, πέλματος

Ενεργητική κίνηση της κνήμης-πέλματος προς τα κάτω (από το ισχίο)

ΜΕΘΟΔΙΚΗ
εκμάθησης της δρομικής τεχνικής

Βασικές προασκήσεις (top 10)

1. Ρολάρισμα «δάκτυλα-πέλμα»



ΣΤΟΧΟΣ: Ελαστικότητα **ποδοκνημικής**

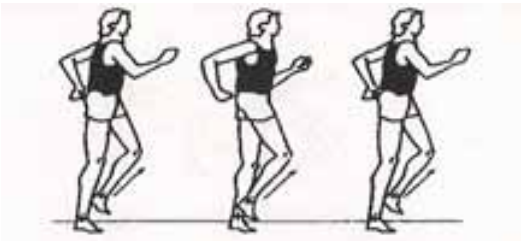
- **από επί τόπου → προχωρητικά**
- **από αργά → γρήγορα**

2. Κίνηση χεριών, από θέση βηματισμού

ΣΤΟΧΟΣ: Κατανόηση-βελτίωση κίνησης των **χεριών**

- **από αργά → γρήγορα**
- **με ανεβοκατέβασμα κορμού**

3. Χαμηλό SKIPING

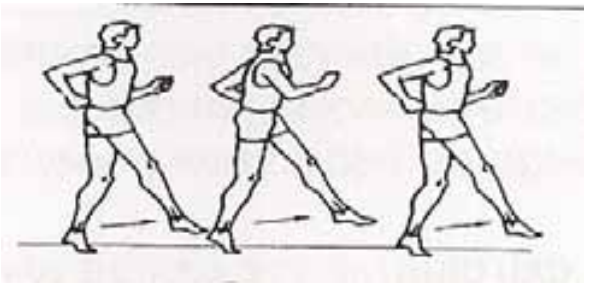


ΣΤΟΧΟΣ: **Συντονισμός χεριών-ποδιών** (αρμονική αντίθεση) σε χαμηλή-μέτρια ένταση

- **από επί τόπου → προχωρητικά**
- **από αργά → γρήγορα**

4. Ψαλιδάκια

ΣΤΟΧΟΣ: **Η ενεργητική τοποθέτηση του πέλματος**



- **Από αργά → γρήγορα**

5. Ψηλό Skiping

ΣΤΟΧΟΣ: **Ο συντονισμός χεριών-ποδιών** σε υψηλή ένταση

- **Από επί τόπου → προχωρητικά**
- **Από αργά → γρήγορα**

6. "φτέρνες"

ΣΤΟΧΟΣ: Κατανόηση-βελτίωση της **πίσω αιώρησης**

- **Από επί τόπου → προχωρητικά**
- **ΑΔΑΔ ή ΑΑΑΑ-ΔΔΔΔ ή ΑΑ-ΔΔ**
- **Συνδυασμένα με χαμηλό η ψηλό skiping**

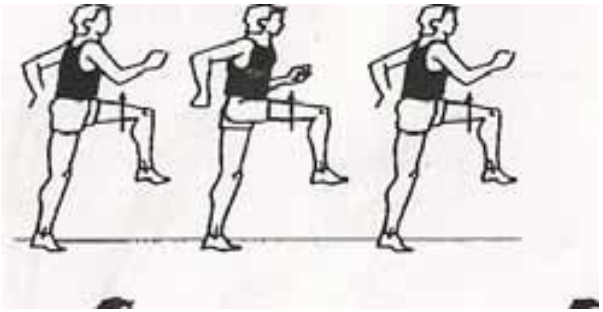
7."Hoples"

ΣΤΟΧΟΣ: Η κατανόηση-βελτίωση της **πίσω στήριξης (ώθηση)**

- **Από περπάτημα → τρέξιμο**

8. άρση + άπλωμα + γράπωμα

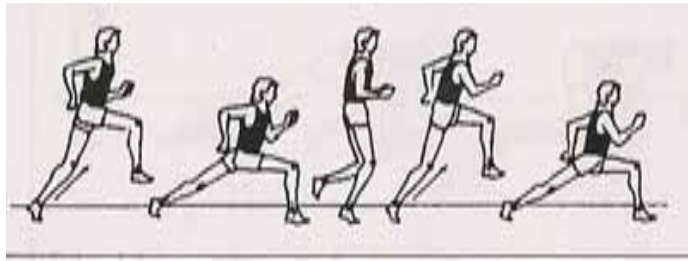
ΣΤΟΧΟΣ: Κατανόηση-βελτίωση της
πρόσθιας αιώρησης & **πρόσθιας στήριξης**



- **Από περπάτημα → τρέξιμο**

9. οριζόντιοι αλτικοί ρυθμοί

ΣΤΟΧΟΣ: Κατανόηση-βελτίωση της
πίσω στήριξης (ώθηση) & **πρόσθιας αιώρησης**



- **Από περπάτημα → τρέξιμο**

10.τρέξιμο 60%-90%

ΣΤΟΧΟΣ: Ολική εφαρμογή και έλεγχος της ορθής τεχνικής τρεξίματος

- **Με σταθερή, αυξανόμενη ή εναλλασσόμενη ταχύτητα**

η ΟΡΘΙΑ ΕΚΚΙΝΗΣΗ

Η ΘΕΣΗ

- Το δυνατό πόδι να μπαίνει μπροστά
- Ο κορμός είναι ελαφρώς σκυμμένος και τα χέρια σε διαγώνια θέση
- Τα δύο πόδια ελαφρώς λυγισμένα με το βάρος στο μπροστινό πόδι

ΜΕ ΤΟ ...ΠΑΜΕ!

- Να γίνεται γρήγορος και επίπεδος ο πρώτος διασκελισμός με ταυτόχρονη δυναμική κίνηση των χεριών
- Κατά την επιτάχυνση να γίνεται προοδευτική αύξηση του μήκους διασκελισμού

η ΣΥΣΠΕΙΡΩΤΙΚΗ ΕΚΚΙΝΗΣΗ

ΛΑΒΕΤΕ ΘΕΣΗ

Κατάλληλη τοποθέτηση των στηριγμάτων:

I. Συνήθως το δυνατό πόδι μπροστά.

II. Απόσταση από τη γραμμή (σε πέλματα): μπροστά: 1-2 πίσω: $2\frac{1}{2}$ -$3\frac{1}{2}$

(ή γόνατο του πίσω ποδιού δίπλα στην καμάρα του μπροστινού)

Επίσης: Χαλαρή στάση - Το βάρος μοιρασμένο στα χέρια και πόδια

Τα χέρια κάθετα στο έδαφος, στο άνοιγμα των ώμων

Αντίχειρας μέσα/δάχτυλα έξω,

ΕΤΟΙΜΟΙ

Σταθερό ανέβασμα της λεκάνης, έως λίγο ψηλότερα απ' τους ώμους

Γωνίες στο γόνατο (μπροστά 90° – πίσω ≈120°)

Το ΚΒΣ μεταφέρεται μπροστά -Τα πέλματα πιέζουν στα στηρίγματα

Εισπνοή

Από την ΕΚΚΙΝΗΣΗ στην ΕΠΙΤΑΧΥΝΣΗ

ΞΕΚΟΛΛΗΜΑ από το ΒΑΤΗΡΑ

Ώθηση και των δυο ποδιών στα στηρίγματα

Πλήρης έκταση του μπροστινού ποδιού. Η λεκάνη «μέσα»

Γρήγορος & επίπεδος ο 1ος διασκελισμός-Όχι άλμα

Δυναμική-αμφίπλευρη κίνηση των χεριών

Εκπνοή

ΕΠΙΤΑΧΥΝΣΗ

Ανάπτυξη υψηλής συχνότητα με σύντομες πτήσεις-δυνατές ωθήσεις

Προοδευτική αύξηση του μήκους διασκελισμού

Προοδευτική λήψη της δρομικής γωνίας (ως τον 8ο-12ο διασκελισμό)

Δυναμικές αιωρήσεις των χεριών

…Λίγο πριν το «νήμα»

ΤΕΡΜΑΤΙΣΜΟΣ

Διατήρηση της ευθείας πορείας

Διατήρηση της όρθιας θέσης του κορμού (όχι μπροστά-όχι πίσω)

Όχι άλμα στον τερματισμό

Όχι βλέμμα δεξιά-αριστερά

ΜΕΘΟΔΙΚΗ εκμάθησης της εκκίνησης

Εκκινήσεις :

- ✓Από διάφορες θέσεις
- ✓Από θέση προσοχής και απώλεια ισορροπίας
- ✓Από όρθια θέση
- ✓Με στήριξη 1 χεριού (3 σημεία)
- ✓Από βαθύ κάθισμα, στήριξη 2 χεριών
- ✓Από συσπειρωτική θέση

- Γίνεται ταυτόχρονη εξάσκηση **της ταχύτητας αντίδρασης** σε ακουστικά και οπτικά ερεθίσματα
- **Κάθε φορά έμφαση σε διαφορετικά σημεία** (κίνηση χεριών, ώθηση, 1ος-2ος διασκελισμός ,επιτάχυνση, εκπνοή, σταδιακή ανόρθωση)
- **Με συναγωνισμό ή όχι**

ΣΚΥΤΑΛΟΔΡΟΜΙΕΣ

Το μοναδικό ομαδικό αγώνισμα του Στίβου → ΑΡΙΣΤΟ παιδαγωγικό μέσο

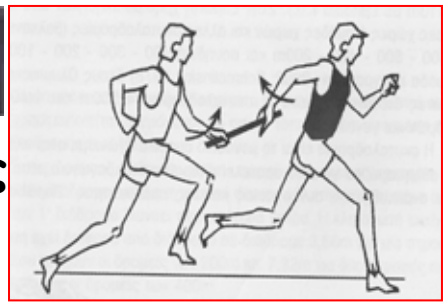
ΒΑΣΙΚΟΙ ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ

Η αλλαγή πρέπει να γίνει μέσα στη ζώνη των 20 μ (10+10)
Η σκυτάλη πρέπει να «μεταφέρεται»

ΤΡΟΠΟΙ ΜΕΤΑΒΙΒΑΣΗΣ της ΣΚΥΤΑΛΗΣ

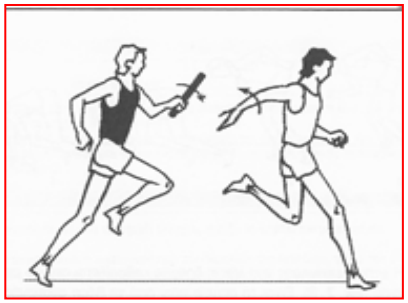
Α. Από κάτω προς τα πάνω

Πιο ασφαλής



Β. Από πάνω προς τα κάτω

Πιο γρήγορη



Α. Όλοι παίρνουν και δίνουν με δεξί (ή το αντίστροφο)
Β. Όλοι παίρνουν με δεξί…αλλάζουν χέρι..δίνουν με αριστερό (ή το αντίστροφο)
Γ. (αγωνιστικό επίπεδο) 1ος δεξί….2ος αριστερό….3ος δεξί…..4ος αριστερό

ΣΚΥΤΑΛΟΔΡΟΜΙΕΣ

ΔΟΤΗΣ (ΦΩΝΑΖΕΙ→ΒΛΕΠΕΙ→ ΔΙΝΕΙ)

Κρατάει τη σκυτάλη σταθερά, από το κάτω μέρος

Διατηρεί την ταχύτητά του μέχρι και τη μεταβίβαση

Φωνάζει το σύνθημα την κατάλληλη στιγμή (στα 2-3μ)

Μεταβιβάζει γρήγορα αλλά προσεκτικά (αφού δει και με σταθερό χέρι)

ΛΗΠΤΗΣ (ΑΚΟΥΕΙ→ΑΠΛΩΝΕΙ→ ΠΑΙΡΝΕΙ)

Σε θέση ετοιμότητας-περιμένει (όρθια εκκίνηση ή στήριξη στο 1 χέρι)

Ξεκινά έγκαιρα (όταν ο λήπτης περνάει το σημάδι ελέγχου), με μέγιστη επιτάχυνση

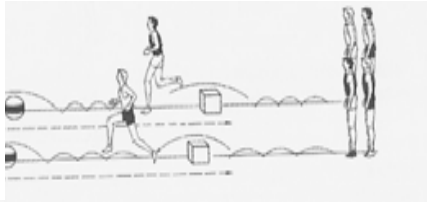
Δεν κοιτάει πίσω

Απλώνει με το σύνθημα (όχι νωρίτερα),

Έχει σταθερό το χέρι- σταθερό τον ώμο-παλάμη ανοιχτή

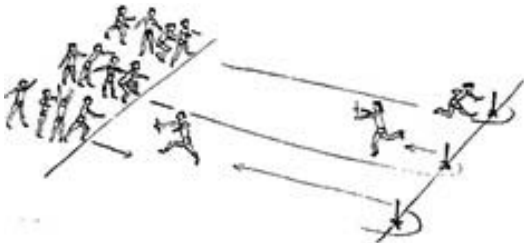
ΜΕΘΟΔΙΚΗ εκμάθησης των σκυταλοδρομιών

Σκυταλοδρομίες διαφόρων μορφών (έως 20μ)
(μεταφορά αντικειμένων, σλάλομ, εμπόδια)



Σκυταλοδρομίες

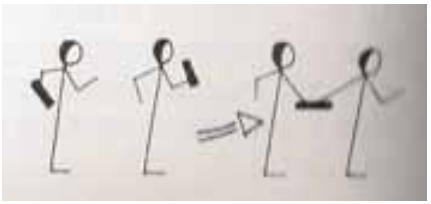
✓ΔΟΤΗΣ-ΛΗΠΤΗΣ σε αντίθετη κατεύθυνση



Εκμάθηση μεταβίβαση από κάτω

✓Αλλαγές από στάση, με περπάτημα

✓ Αλλαγές με αργό & γρήγορο τρέξιμο

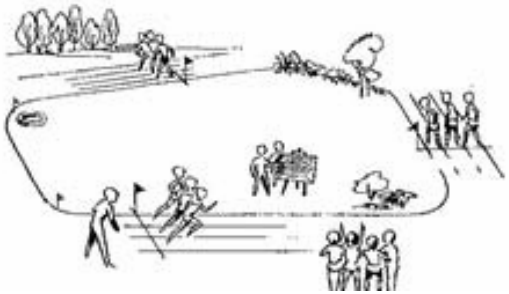


Σκυταλοδρομίες

✓ΔΟΤΗΣ-ΛΗΠΤΗΣ στην ίδια κατεύθυνση

✓Με προηγηθείσα επιτάχυνση του λήπτη

✓Αλλαγή σε ζώνη 20 μ



Οι ΔΡΟΜΟΙ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ στην ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

- Στοχεύω: στην ευρύτερη κατανόηση των αγωνισμάτων
- Θυμάμαι: Στόχος είναι η ατομική βελτίωση – όχι η κατάταξη
- Χρησιμοποιώ: Ποικιλία μέσων (παιγνίδια-ασκήσεις)
- Δίνω: Σαφείς οδηγίες για την εκτέλεση των ασκήσεων
- Διδάσκω: με την ολική μέθοδο σε μικρές ομάδες
- Προσέχω & διορθώνω: 2-3 σημεία μόνο, όχι λεπτομέρειες
- Εφαρμόζω: Εναλλακτικούς τρόπους διδασκαλίας (αμοιβαία-αυτοελέγχου)
- Τροποποιώ: τις απαιτήσεις - όλοι να καταφέρουν κάτι

ΔΡΟΜΟΙ ΑΝΤΟΧΗΣ

Η επίδοση στους δρόμους αντοχής καθορίζεται από:

1. Τη ΜΕΓΙΣΤΗ ΠΡΟΣΛΗΨΗ ΟΞΥΓΟΝΟΥ (VO_2max)
2. Το ΑΝΑΕΡΟΒΙΟ ΚΑΤΩΦΛΙ (σε ποια ταχύτητα)
3. Τη ΔΡΟΜΙΚΗ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ (VO_2 σε υπομέγιστη ένταση)

Παιδιά (Π) vs Ενήλικες (Ε)

ΑΝΑΕΡΟΒΙΟ ΚΑΤΩΦΛΙ: Π > Ε

ΔΡΟΜΙΚΗ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ: Π < Ε

Αερόβιες προσαρμογές: Π < Ε

Κατά την εφηβεία υπάρχουν ευνοϊκές συνθήκες για ανάπτυξη αερόβιας ικανότητας

Κορίτσια (Κ) vs Αγόρια (Α)

ΑΠΟΛΥΤΗ VO_2max Κ: Σταθεροποιείται ~ στα 15ε. Α: Αυξάνεται και μετά τα 15ε

ΣΧΕΤΙΚΗ VO_2max Κ: 6ε-16ε: Σταδιακή μείωση Α: 6ε-16ε: Σταθερή

ΔΡΟΜΟΙ ΑΝΤΟΧΗΣ

(ΚΑΛΗ ΤΕΧΝΙΚΗ = ΔΡΟΜΙΚΗ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ = μικρότερη κατανάλωση O2)

Η ΤΕΧΝΙΚΗ ΤΡΕΞΙΜΑΤΟΣ

Γενικά:

Οικονομικότερες κινήσεις- σε μικρότερο εύρος- Σύντομες «πτήσεις»

Ειδικότερα:

Κορμός σχεδόν κάθετος (80°-90°)-Κεφάλι σε φυσική θέση-Χαλαρότητα

Προσγείωση με το πίσω μέρος του πέλματος

Όχι κατακόρυφες ταλαντεύσεις (μικρή η κάμψη του γονάτου στο πόδι στήριξης)

Όχι πλάγιες-στροφικές κινήσεις (ώμοι-χέρια)

Μικρότερη ανύψωση του γονάτου στην πρόσθια αιώρηση

Μικρότερη ανύψωση στην οπίσθια αιώρηση (όχι υπερβολικός φτερνισμός)

Ο ΡΥΘΜΟΣ ΑΝΑΠΝΟΗΣ

2 διασκελισμοί ΕΙΣΠΝΟΗ + 2 διασκελισμοί ΕΚΠΝΟΗ

1½ διασκελισμός ΕΙΣΠΝΟΗ + 1 ½ διασκελισμός ΕΚΠΝΟΗ

1 διασκελισμός ΕΙΣΠΝΟΗ + 1 διασκελισμός ΕΚΠΝΟΗ

Αναπνοή: ταυτόχρονα από τη μύτη και στόμα

Οι ΔΡΟΜΟΙ ΑΝΤΟΧΗΣ στη ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

Οι δραστηριότητες αντοχής:

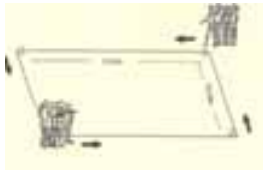
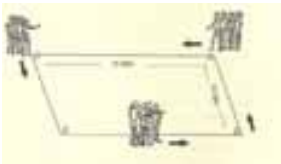
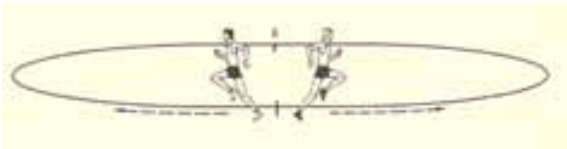
Συνδέονται άμεσα με την ΥΓΕΙΑ	Δεν προσελκύουν ιδιαίτερα (επίπονη-μονότονη δραστηριότητα)

Ο ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΣ πρέπει να πείσει για τα οφέλη

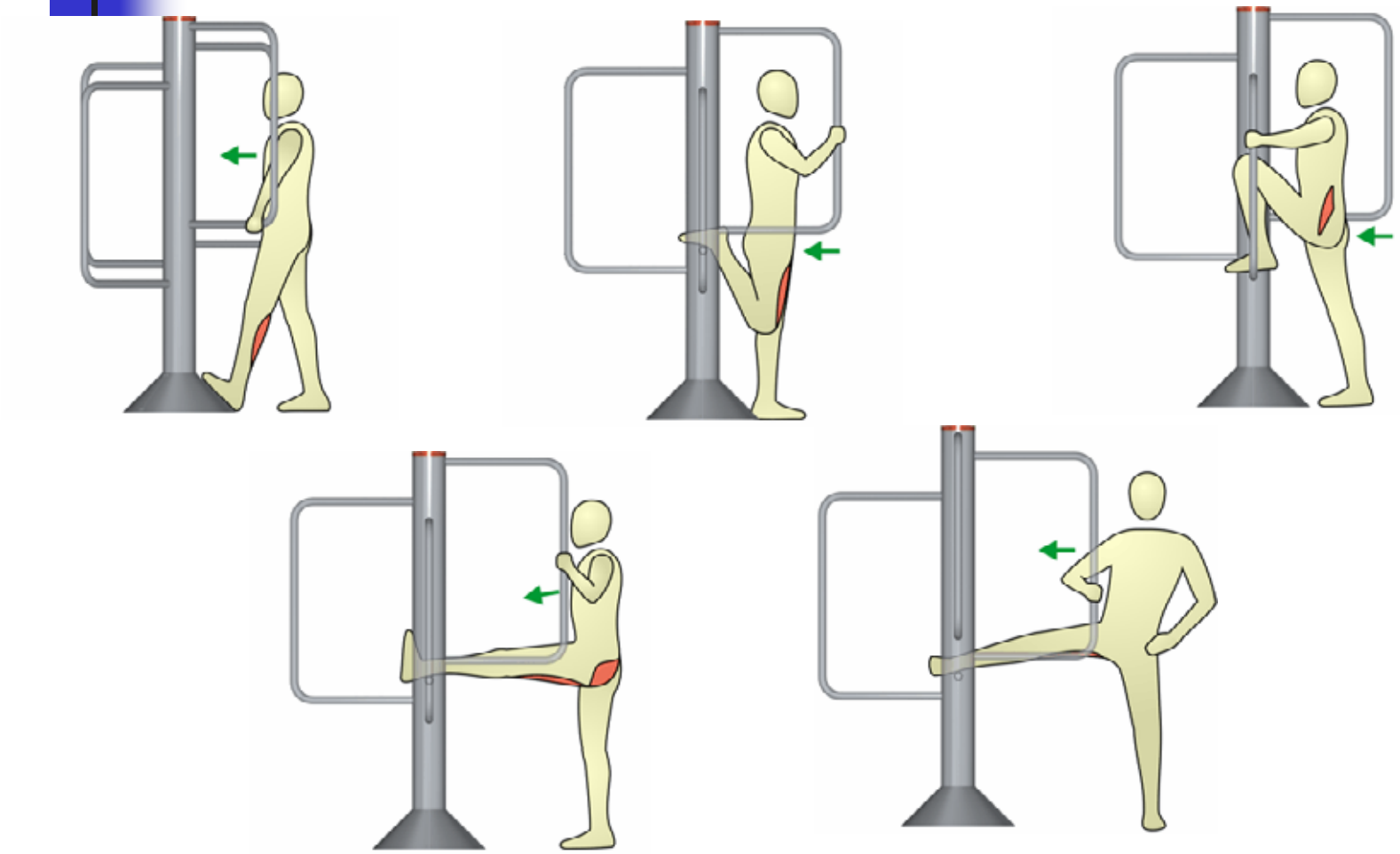
- Με παιγνιώδη τρόπο στο Δημοτικό και με ενδιαφέρουσες & ποικίλες ασκήσεις, χωρίς ιδιαίτερα συναγωνιστικό χαρακτήρα στο Γυμνάσιο
- Με στόχους ρεαλιστικούς, βραχυπρόθεσμους, μετρήσιμους
- Με αναφορές σε γενικότερα θέματα υγείας (διατροφή, κάπνισμα κλπ)

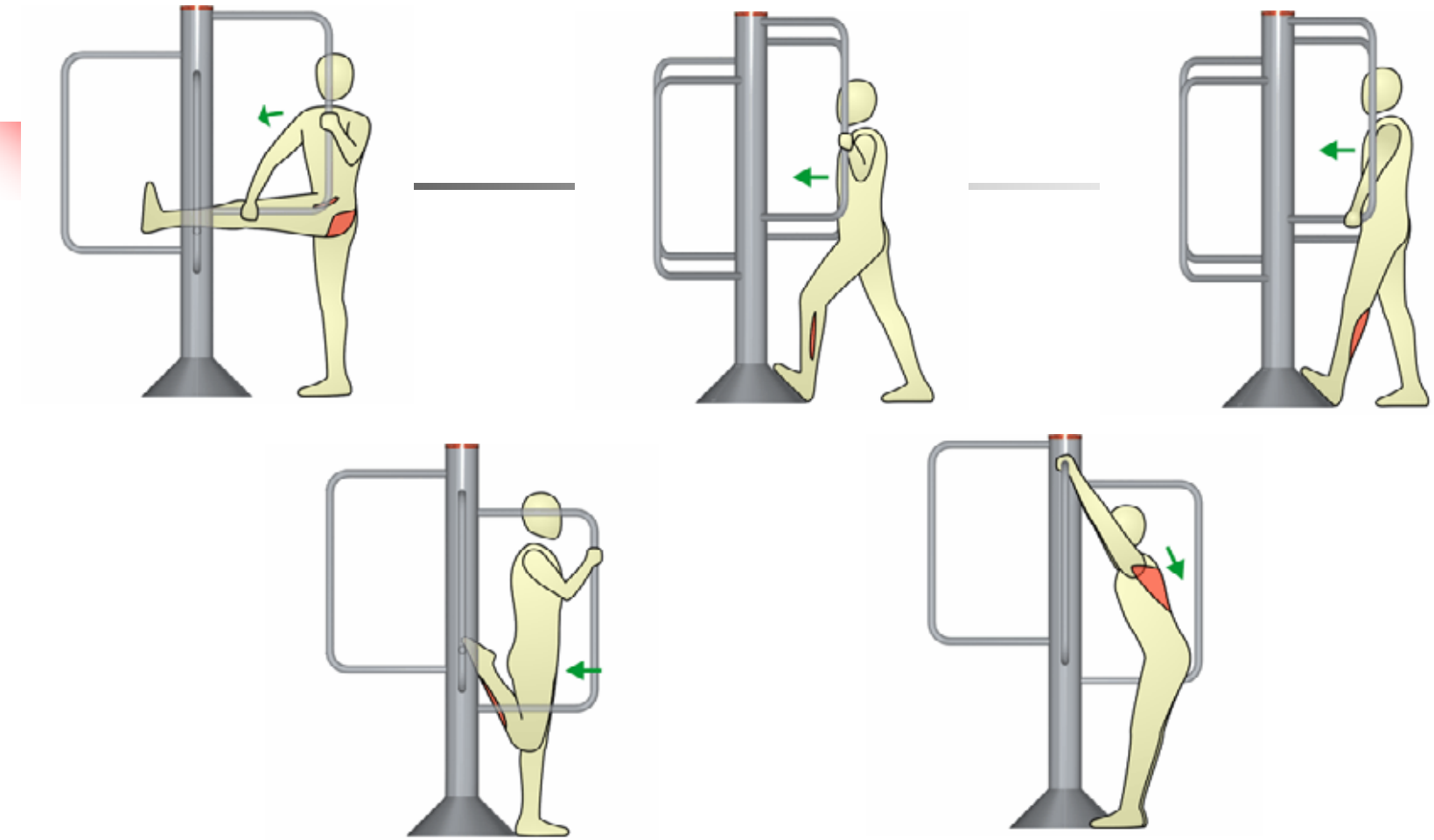
ΜΕΘΟΔΙΚΗ ανάπτυξης της αντοχής στην Φ.Α.

Συνολική επιβάρυνση: Δημοτικό: 10-15min Γυμνάσιο: 15-20min

	ΔΗΜ	ΓΥΜ
Παιγνίδια σταθερού ή μεταβαλλόμενου ρυθμού Π.χ.   		
Δρομικά παιγνίδια (σε ποικίλες επιφάνειες και ρυθμό)		
Άλλα σπορ (έμμεση ανάπτυξη)		
Συνεχόμενο τρέξιμο για χρόνο πχ 8-15 min **(ΚΣ:140…170)**		
Συνεχόμενο τρέξιμο για απόσταση πχ 2-3 km **(ΚΣ:140…170)**		
Κυκλική προπόνηση (πολλές επαναλήψεις-μικρή ένταση)		
Διαλειμματική μέθοδος με μικρές διαδρομές 30-60μ **Κ.Σ/: 150..180 στο τρέξιμο 120-130 στο τέλος του διαλείμματος**		

10 διατάσεις για το τρέξιμο από όρθια θέση





Οι ΣΤΟΧΟΙ και τα ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ στη Γ'-Δ΄ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ

Στόχοι

Βασική τεχνική (Τρέξιμο στα δάχτυλα, κίνηση χεριών, κεφάλι, κορμός)
Ταχύτητα κίνησης -Ταχύτητα αντίδρασης
Ανάπτυξη ομαδικότητας-συνεργασίας (σκυταλοδρομίες)
Εκμάθηση ρυθμού τρεξίματος (διατήρηση ρυθμού χωρίς εγκατάλειψη)

Περιεχόμενα διδασκαλίας

- Εκκινήσεις από διάφορες θέσεις
- Διάφορες μορφές κυνηγητού (σε κύκλο, ελευθέρα)
- Δρομικά παιγνίδια (πατητήρι, το ελατήριο, κυνηγοί, φύλακας κ.ά)
- Σκυταλοδρομίες διαφόρων μορφών έως 20μ (μεταφορά αντικειμένων, σλάλομ, εμπόδια)
- Τρέξιμο 400-600μ σε σχήματα (○ ◇ □) ή με αλλαγές ρυθμού
- Άλλα σπορ (έμμεση ανάπτυξη)

Οι ΣΤΟΧΟΙ στη Ε΄-ΣΤ΄ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ

Βασική τεχνική τρεξίματος (Εκμάθηση δρομικών ασκήσεων –Συντονισμός- βελτίωση διασκελισμού, συχνότητας)
Εκκίνηση από όρθια θέση και συσπειρωτική θέση (εκμάθηση) **Ταχύτητα αντίδρασης** (Βελτίωση σε οπτικά –ακουστικά ερεθίσματα)
Σκυταλοδρομίες (Ποικίλες μορφές + εκμάθηση τεχνικής της αλλαγής από κάτω)
Βασική τεχνική τρεξίματος αντοχής (Οικονομικό τρέξιμο-έλεγχος του ρυθμού)
ΓΝΩΣΤΙΚΑ: Βασικές γνώσεις για τα δρομικά αγωνίσματα

Οι ΣΤΟΧΟΙ στο ΓΥΜΝΑΣΙΟ

Δρόμοι ταχύτητας:

- Σταδιακή βελτίωση-τελειοποίηση της τεχνικής (Ειδικότερα: του συντονισμού, της μυϊκής χαλαρότητας σε μέγιστες εντάσεις, της δυναμικής ώθησης)
- Βελτίωση διαφόρων μορφών ταχύτητας (αντίδρασης-κυκλική-άκυκλη)

Εκκίνηση από όρθια θέση και συσπειρωτική θέση

- Σταδιακή βελτίωση της τεχνικής και της επιτάχυνσης

Σκυταλοδρομίες

- Σταδιακή βελτίωση της αλλαγή από κάτω, συγχρονισμός λήπτη-δότη (ζώνη 20μ)

Δρόμοι αντοχής:

- Σταδιακή βελτίωση του οικονομικού τρεξίματος
- Έλεγχος του ρυθμού τρεξίματος, έλεγχος των αναπνοών, μέτρηση Κ.Σ.
- Άμεση (ΣΥΝ & ΔΙΑΛ) και έμμεση (άλλα σπορ & παιγνίδια) ανάπτυξη της αντοχής

ΓΝΩΣΤΙΚΑ:

- Εκμάθηση κανονισμών και της ιστορίας των δρομικών αγωνισμάτων
- Να μπορούν σταδιακά να αξιολογούν τον εαυτό τους και τους άλλους (τεχνικά)
- Να μπορούν σταδιακά να σχεδιάζουν ημερήσια προγράμματα άσκησης

Υλικό για την εισήγηση:

- Βιβλία εκπαιδευτικού Γ-Δ, Ε-ΣΤ Δημ., Α-Β-Γ Γυμν. & Βιβλία Φ.Α. μαθητή (Ε-ΣΤ,ΓΥΜΝ)
- Κλασικός αθλητισμός στην εκπαίδευση και τον Αθλητισμό (Σ.Κέλλης και συν)
- Κλασικός αθλητισμός στο μάθημα της Φυσικής αγωγής (O. Dombrowski)
- Κλασικός αθλητισμός για το σχολείο και το Σύλλογο (Δ.Καντζίδης - Γ.Παπαϊακώβου)