**ΔΙΑΛΕΞΕΙΣ 4, 5, 6**

**ΘΕΜΑ: 1. ΓΕΝΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗΣ ΔΡΟΜΙΚΩΝ ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΩΝ &**

**2. ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΕΣ ΒΑΣΕΙΣ ΤΗΣ ΑΠΟΔΟΣΗΣ ΔΡΟΜΙΚΩΝ ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΩΝ**

(….ΣΕ ΣΥΝΕΧΕΙΑ ΤΩΝ ..LIVE ΔΙΑΛΕΞΕΩΝ ΚΑΙ ΣΥΜΦΩΝΑ ΜΕ ΠΡΟΤΕΡΗ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗ / ΒΛ. ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΤΡΟΠΟ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΜΙΚΡΟΥ ΜΈΡΟΥΣ ΤΗΣ ΘΕΩΡΙΑΣ ΤΟΥ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ, στο μέτρο του εφικτού)

**ΜΕΛΕΤΗ ΤΟΥ ΘΕΜΑΤΟΣ ΑΠΟ ΤΑ ΑΚΟΛΟΥΘΑ ΣΥΓΓΡΑΜΜΑΤΑ:**

1. *Σημειώσεις Σμυρνιώτου Α :* ***ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΕΣ ΒΑΣΕΙΣ ΤΗΣ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΕΠΙΔΟΣΗΣ/ pdf*** *Έγγραφα , σελ. 1-35.*

Μελέτη όλων των θεμάτων που αναφέρονται *1. στη συμμετοχή κάθε οργανικού συστήματος, 2. στους μηχανισμούς, συστήματα κ πηγές ενέργειας για κάθε ομάδα αγωνισμάτων ξεχωριστά.*

2. **Βιβλίο / ΕΥΔΟΞΟΣ: ΚΛΑΣΣΙΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ στην Εκπαίδευση & τον Αθλητισμό.**

*Κέλλης, Κοντονάσιος, Μάνου, Πυλιανίδης, Σαρασλανίδης, Σούλας.*

*Δρόμοι ημιαντοχής – αντοχής …..σελ. 225-234*

3**. Βιβλίο / ΑΘΛΗΤΙΚΟΙ ΔΡΟΜΟΙ , Σ. Τζιωρτζής / Αναρτημένο με άδεια συγγραφέα, pdf** Έγγραφα,

1. *Γενικά στοιχεία ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗΣ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑΣ ΔΡΟΜΙΚΩΝ ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΩΝ σελ.47-55, 61-64, 68-120 &*

*2. ΔΡΌΜΟΙ ΗΜΙΑΝΤΟΧΗΣ-ΑΝΤΟΧΗΣ, σελ. 340-351, 357-369.*

*Καταγράψτε τα ερωτήματά σας τα οποία θα συζητηθούν στο ΜΑ όταν θα συνεχιστούν τα μαθήματα. Επίσης, για όποιο ερώτημα χρησιμοποιείστε το email στην ηλεκτρονική τάξη.*