

CORSO ISTRUTTORI 2019 – 3° MODULO

PROGRAMMA DELLE LEZIONI

1° parte – gli insegnamenti generali (12 UD)

1° modulo – introduzione al corso (2 UD)

Incontro n° 1 **Data: mercoledì 13-11-19** **ore: 20:30 – 23:00** **Luogo: Arena Civica**

ACCREDITO PARTECIPANTI e INTRODUZIONE AL CORSO (2 UD)

FTR – Mauro Resteghini GGG - Gerola (lezione Teorica)	Presentazione corso Organizzazione delle gare Regolamenti e GGG per le categorie giovanili
---	--

2° modulo - aspetti teorici dell'allenamento giovanile (3 UD)

Incontro n° 2 **Data: lunedì 18-11-19** **ore: 20:30 – 23:00** **Luogo: Arena Civica**

LE BASI ANATOMICHE E FISILOGICHE DELLE FASI EVOLUTIVE DAI 10 AI 15 ANNI (2 UD)

Medico Costantino Corradini (lezione Teorica)	Caratteristiche generali della crescita fisica. I fattori che influenzano e regolano la crescita. Periodi e standard della crescita: misure antropometriche. Il funzionamento dei grandi apparati. La contrazione muscolare. Il metabolismo energetico.
---	--

Incontro n° 3 **Data: mercoledì 20-11-19** **ore: 20:30 – 23:00** **Luogo: Arena Civica**

CARATTERISTICHE PSICOLOGICHE NEI GIOVANI (1 UD)

Psicologo Andrea Colombo (lezione Teorica)	Motivazione e personalità Ruolo del gioco Abbandono precoce Relazione Istruttore allievo 3° modulo - gli insegnamenti di base in Atletica (4 UD) Il metabolismo energetico.
--	--

3° modulo – gli insegnamenti di base in atletica (4 UD)

Incontro n° 4 Data: martedì 26-11-19 ore: 20:30 – 23:00 Luogo: Arena Civica

TEORIA DEL MOVIMENTO e METODOLOGIA DELL'INSEGNAMENTO (2 UD)

Mauro Resteghini (lezione Teorica)	I presupposti della prestazione motoria Sviluppo della motricità primaria e schemi motori di base dell'atletica: afferrare, lanciare, strisciare, rotolare, arrampicare correre, saltare. Formazione e sviluppo delle capacità motorie coordinative e condizionali. Dalle abilità motorie alle abilità tecnico-sportive Aspetti pedagogici, metodologia dell'insegnamento e valutazione in età giovanile.
---------------------------------------	--

Incontro n° 5 Data: venerdì 29-11-19 ore: 20:30 – 23:00 Luogo: Arena Civica

ORIENTAMENTI METODOLOGICI PER I GIOVANI (1 UD)

Mauro Resteghini (lezione Teorica)	Principi generali dell'allenamento giovanile. La prova multipla come mezzo di conoscenza e orientamento nelle specialità dell'Atletica Metodi, organizzazione e programmazione dell'allenamento giovanile (cenni)
---------------------------------------	---

Incontro n° 6 Data: sabato 30-11-19 ore: 09:30 – 12:30 Luogo: C.S. XXV Aprile

ORGANIZZAZIONE DELL'ALLENAMENTO E VALUTAZIONE IN ETA' GIOVANILE (1 UD)

Mauro Resteghini (lezione Pratica)	Caratteristiche dei test motori e loro utilizzo Esempi pratici di organizzazione dell'allenamento di un gruppo di giovani.
---------------------------------------	---

4° modulo - PREPARAZIONE MOTORIA DI BASE (3 UD)

Incontro n° 7 Data: sabato 30-11-19 ore: 14:00-17:00 Luogo: C.S. XXV Aprile

PREPARAZIONE MOTORIA DI BASE (2 UD)

Mauro Resteghini (lezione Pratica)	Esercitazioni per lo sviluppo della coordinazione e della destrezza. Esercitazioni per lo sviluppo della flessibilità e della mobilità. Esercitazioni per lo sviluppo dell'efficienza neuro-muscolare. Circuiti e percorsi: finalizzazione e organizzazione. Metodi e contenuti saranno proposti sia in attività individuali, sia in attività con partner o gruppi
---------------------------------------	--

TECNICA E DIDATTICA DELLE DISCIPLINE

5° modulo - Tecnica e didattica delle specialità - Corsa e Marcia (7 UD)

6° modulo - Tecnica e didattica delle specialità - I Salti (5 UD)

7° modulo - Tecnica e didattica delle specialità - I Lanci (5 UD)

Incontro n° 8 Data: mercoledì 04-12-19 ore: 20:30 – 23:00 Luogo: C.S. XXV Aprile

LA MARCIA (2 UD)

Ruggero Sala
(lezione Pratica)

La tecnica e la didattica della marcia.
Le esercitazioni atte allo sviluppo delle caratteristiche del marciatore.
Cenni sull'organizzazione dei mezzi e dei metodi nel piano generale di avviamento alla specialità

Incontro n° 9 Data: venerdì 13-12-19 ore: 20:30 – 23:00 Luogo: Arena Civica

I LANCI (1 UD)

Sergio Previtali
(lezione Teorica)

Caratteristiche tecniche e didattica dei lanci
L'organizzazione dei mezzi e dei metodi nel piano generale di avviamento alle specialità.

Incontro n° 10 Data: domenica 15-12-19 ore: 9:30 – 13:00 Luogo: C.S. XXV Aprile

I LANCI RETTILINEI (2 UD)

Sergio Previtali
(lezione Pratica)

Esercitazioni con fattori generali comuni alle specialità, loro particolarità e differenze.
Le esercitazioni atte allo sviluppo delle caratteristiche del lanciatore.

Incontro n° 11 Data: domenica 15-12-19 ore: 14.00 – 17:00 Luogo: C.S. XXV Aprile

I LANCI ROTATORI (2UD)

Sergio Previtali
(lezione Pratica)

Fattori generali comuni alle specialità, loro particolarità e differenze.
Caratteristiche tecniche e didattica dei lanci rotatori

Incontro n° 12 Data: lunedì 16-12-19 ore: 20:30 – 23:00 Luogo: Arena Civica

LA CORSA DI RESISTENZA (1 UD)

Mauro Resteghini
(lezione Teorica)

Tecnica e didattica delle corse prolungate.
Le esercitazioni atte allo sviluppo delle caratteristiche dei fondisti e mezzofondisti.
Cenni sull'organizzazione dei mezzi e dei metodi nel piano generale di avviamento alla specialità

Incontro n° 13	Data: venerdì 20-12-19	ore: 20:30 – 23:00	Luogo: Arena Civica
GLI OSTACOLI			(1 UD)

Fausto Frigerio (lezione Teorica)	La tecnica e la didattica della corsa ad ostacoli Le esercitazioni atte allo sviluppo delle caratteristiche dell'ostacolista
--------------------------------------	---

Incontro n° 14	Data: sabato 21-12-19	ore: 09:30-12:30	Luogo: C.S. XXV Aprile
GLI OSTACOLI			(1 UD)

Fausto Frigerio (lezione Pratica)	La tecnica e la didattica della corsa ad ostacoli Le esercitazioni atte allo sviluppo delle caratteristiche dell'ostacolista
--------------------------------------	---

Incontro n° 15	Data: da definire	ore: da definire	Luogo: Arena Civica
I SALTI			(1 UD)

Daniele Bianchi (lezione Teorica)	Fattori generali comuni alle quattro specialità, loro particolarità e differenze Caratteristiche tecniche e didattica dei salti in estensione ed elevazione
--------------------------------------	--

Incontro n° 16	Data: da definire	ore: da definire	Luogo: C.S. XXV Aprile
I SALTI IN ELEVAZIONE			(2 UD)

Daniele Bianchi (lezione Pratica)	Caratteristiche tecniche e didattica dei salti in elevazione. L'organizzazione dei mezzi e dei metodi nel piano generale di avviamento alle specialità.
--------------------------------------	--

Incontro n° 17	Data: da definire	ore: da definire	Luogo: C.S. XXV Aprile
I SALTI IN ESTENSIONE			(2 UD)

Daniele Bianchi (lezione Pratica)	Caratteristiche tecniche e didattica dei salti in estensione. L'organizzazione dei mezzi e dei metodi nel piano generale di avviamento alle specialità.
--------------------------------------	--

Incontro n° 18	Data: da definire	ore: da definire	Luogo: Arena Civica
LA CORSA VELOCE E LE STAFFETTE			(1 UD)

Luciano Bagoli (lezione Teorica)	La tecnica e la didattica della corsa e della corsa veloce. Cenni sull'organizzazione dei mezzi e dei metodi nel piano generale di avviamento alla specialità.
-------------------------------------	---

Incontro n° 19 **Data: da definire** **ore: da definire** **Luogo: C.S. XXV Aprile**

LA CORSA VELOCE E LE STAFFETTE	(1 UD)
---------------------------------------	---------------

Luciano Bagoli (lezione Pratica)	Le esercitazioni atte allo sviluppo delle caratteristiche del velocista. Le staffette
-------------------------------------	--

Incontro n° 20 **Data: venerdì 31-01-20** **ore: 20:00 – 23:00** **Luogo:** **Luogo: Arena Civica**

ESAME FINALE
