

Con la collaborazione del Comitato Provinciale di Milano  
organizza un

# CORSO ISTRUTTORI 2017

*ASPETTI TEORICI DELL'ALLENAMENTO GIOVANILE*

**(Proposta ORARI aula 20:00 – 23:00 più alcuni weekend)**



# Programma delle lezioni

## 1° parte – gli insegnamenti generali (12 UD)

### 1° modulo – introduzione al corso (2 UD)

**Incontro n° 1**      Data: 03-10-2017      ore: 20:00 – 23:00  
Luogo: Villa Camperio Via Confalonieri 55, 20852 Villasanta (MB)

#### ACCREDITO PARTECIPANTI e INTRODUZIONE AL CORSO (2 UD)

<b>FTR e GGG</b> (lezione teorica)	L'organizzazione sportiva di Atletica Leggera Organizzazione delle gare Regolamenti e GGG per le categorie giovanili
---------------------------------------	--

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

**Incontro n° 2**      Data: 05-10-2017      ore: 20:00 – 23:00  
Luogo: Villa Camperio Via Confalonieri 55, 20852 Villasanta (MB)

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

<b>Medico</b> (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: 10-10-2017      ore: 20:00 – 23:00  
Luogo: Villa Camperio Via Confalonieri 55, 20852 Villasanta (MB)

#### CARATTERISTICHE PSICOLOGICHE NEI GIOVANI (1 UD)

<b>Psicologo</b> (lezione teorica)	Motivazione e personalità Ruolo del gioco Abbandono precoce Relazione Istruttore allievo
---------------------------------------	---

### 3° modulo - gli insegnamenti di base in Atletica (4 UD)

**Incontro n° 4**      Data: 12-10-2017      ore: 20:00 – 23:00  
 Luogo: Villa Camperio Via Confalonieri 55, 20852 Villasanta (MB)

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

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

**Incontro n° 5**      Data: 15-10-2017      ore: 10:00 – 13:00  
 Luogo: Villa Camperio Via Confalonieri 55, 20852 Villasanta (MB)

#### ORIENTAMENTI METODOLOGICI PER I GIOVANI (1 UD)

(lezione teorica)	<p>Principi generali dell'allenamento giovanile.</p> <p>La prova multipla come mezzo di conoscenza e orientamento nelle specialità dell'Atletica</p> <p>Metodi, organizzazione e programmazione dell'allenamento giovanile (cenni)</p>
-------------------	--

**Incontro n° 6**      Data: 15-10-2017      ore: 14:00 – 17:00  
 Luogo: Centro Sportivo Comunale Via dei mille 20852 Villasanta (MB)

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

(lezione pratica)	<p>Caratteristiche dei test motori e loro utilizzo</p> <p>Esempi pratici di organizzazione dell'allenamento di un gruppo di giovani.</p>
-------------------	--

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

**Incontro n° 7**      Data: 17-10-2017      ore: 20:00 – 23:00  
Luogo: Centro Sportivo Comunale Via dei mille 20852 Villasanta (MB)

<b>PREPARAZIONE MOTORIA DI BASE</b>	
-------------------------------------	--

<b>(2 UD)</b>	
---------------	--

(lezione Teorica e 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)**

**Incontro n° 8**    Data: 19 -10-2017    ore: 20:00 – 23:00  
Luogo: Villa Camperio Via Confalonieri 55, 20852 Villasanta (MB)

#### **LA CORSA VELOCE E LE STAFFETTE (1 UD)**

(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° 9**    Data: 22-10-2017    ore: 10:00 – 13:00  
Luogo: Centro Sportivo Comunale Via dei mille 20852 Villasanta (MB)

#### **LA CORSA VELOCE E LE STAFFETTE (1 UD)**

(lezione pratica)	Le esercitazioni atte allo sviluppo delle caratteristiche del velocista.  Le staffette
-------------------	--

**Incontro n° 10**    Data: 22-10-2017    ore: 14:00 – 17:00  
Luogo: Villa Camperio Via Confalonieri 55, 20852 Villasanta (MB)

#### **GLI OSTACOLI (1 UD)**

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

**Incontro n° 11**    Data: 24-10-2017    ore: 20:00 – 23:00  
Luogo: Centro Sportivo Comunale Via dei mille 20852 Villasanta (MB)

#### **GLI OSTACOLI (1 UD)**

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



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

**Incontro n° 14** Data: 30-10-2017 ore: 20:00 – 23:00  
Luogo: Villa Camperio Via Confalonieri 55, 20852 Villasanta (MB)

### I SALTI (1 UD)

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

**Incontro n° 15** Data: 01-11-2017 ore: 10:00 – 13:00  
Luogo: Centro Sportivo Comunale Via dei mille 20852 Villasanta (MB)

### I SALTI IN ELEVAZIONE (2 UD)

(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° 16** Data: 01-11-2017 ore: 14:00 – 17:00  
Luogo: Centro Sportivo Comunale Via dei mille 20852 Villasanta (MB)

### I SALTI IN ESTENSIONE (2 UD)

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

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

**Incontro n° 17** Data: 04-11-2017 ore: 14:00 – 17:00  
Luogo: Villa Camperio Via Confalonieri 55, 20852 Villasanta (MB)

### I LANCI (1 UD)

(lezione teorica)	Caratteristiche tecniche e didattica dei lanci  L'organizzazione dei mezzi e dei metodi nel piano generale di avviamento alle specialità.
-------------------	---

**Incontro n° 18** Data: 05-11-2017 ore: 10:00 – 13:00  
Luogo: Centro Sportivo Comunale Via dei mille 20852 Villasanta (MB)

### I LANCI RETTILINEI (2 UD)

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

**Incontro n° 19** Data: Data: 05-11-2017 ore: 14:00 – 17:00  
Luogo: Centro Sportivo Comunale Via dei mille 20852 Villasanta (MB)

### I LANCI ROTATORI (2UD)

(lezione Pratica)	Fattori generali comuni alle specialità, loro particolarità e differenze.  Caratteristiche tecniche e didattica dei lanci rotatori
-------------------	--

**Incontro n° 20** Data: 06-11-2017 ore: 20:00 – 23:00 Luogo: Arena Civica

## ESAME FINALE