

Con la collaborazione del Comitato Provinciale di COMO-LECCO
organizza il

CORSO ISTRUTTORI 2017

ASPETTI TEORICI DELL'ALLENAMENTO GIOVANILE

Programma delle lezioni

1° parte – gli insegnamenti generali (12 UD)

1° modulo – introduzione al corso (2 UD)

Incontro n° 1 Data: Mercoledì 27-09-17 ore: 20:30 Luogo: Como

ACCREDITO PARTECIPANTI e INTRODUZIONE AL CORSO (2 UD)

FTR e GGG (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: Lunedì 02-10-17 ore: 20:30 Luogo: Como

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

Medico (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: Venerdì 06-10-17 ore: 20:30 Luogo: Como

CARATTERISTICHE PSICOLOGICHE NEI GIOVANI (1 UD)

Psicologo (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: Lunedì 09-10-17 ore: 20:30 Luogo: Como

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

<p>XXXXX (lezione teorica)</p>	<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: Venerdì 13-10-17 ore: 20:30 Luogo: Como

ORIENTAMENTI METODOLOGICI PER I GIOVANI (1 UD)

<p>XXXXX (lezione teorica)</p>	<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: Sabato 14-10-17 ore: 09:30 Luogo: Mariano

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

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

Incontro n° 12 Data: Lunedì 16-10-17 ore: 20:30 Luogo: Como

LA MARCIA

(2 UD)

XXXXXX (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° 13 Data: Venerdì 20-10-17 ore: 20:30 Luogo: Como

LA CORSA DI RESISTENZA

(1 UD)

XXXXX (lezione Teorica e pratica)	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
---	---

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

Incontro n° 7 Data: Sabato 21-10-17 ore: 09:30 Luogo: Mariano

PREPARAZIONE MOTORIA DI BASE

(2 UD)

XXXX (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: Lunedì 23-10-17 ore: 20:30 Luogo: Mariano C.se

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

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

Incontro n° 10 Data: Venerdì 27-10-17 ore: 20:30 Luogo: Mariano C.se

GLI OSTACOLI	(1 UD)
---------------------	---------------

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

Incontro n° 9 Data: Sabato 28-10-17 ore: 09:00 /11:00 Luogo: Mariano

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

<p>XXXXXX (lezione pratica)</p>	<p>Le esercitazioni atte allo sviluppo delle caratteristiche del velocista.</p> <p>Le staffette</p>
--	---

Incontro n° 11 Data: Sabato 28-10-17 ore: 11:00 /13:00 Luogo: Mariano

GLI OSTACOLI	(1 UD)
---------------------	---------------

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

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

Incontro n° 14 Data: Venerdì 03-11-17 ore: 20:30 Luogo: Mariano

I SALTI (1 UD)

xxxxxx (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: Sabato 04-11-17 ore: 09:00 /11:00 Luogo: Mariano

I SALTI IN ELEVAZIONE (2 UD)

xxxx (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: Sabato 04-11-17 ore: 11:00 /13:00 Luogo: Mariano

I SALTI IN ESTENSIONE (2 UD)

xxxxxx (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: Venerdì 10-11-17 ore: 20:30 Luogo: Mariano C.se

I LANCI (1 UD)

xxxxxx (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: Sabato 11-11-17 ore: 09:00 /11:00 Luogo: Mariano

I LANCI RETTILINEI (2 UD)

xxxxxxx (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: Sabato 11-11-17 ore: 11:00 /13:00 Luogo: Mariano

I LANCI ROTATORI (2UD)

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

Incontro n° 20 Data: Venerdì 17-11-17 ore: 20:30 Luogo: Como

ESAME FINALE