

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: 06-11-2017 ore: 20:00 – 23:00 Luogo: Arena Civica

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: 10-11-2017 ore: 20:00 – 23:00 Luogo: Arena Civica

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: 13-11-2017 ore: 20:00 – 23:00 Luogo: Arena Civica

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: 17-11-2017 ore: 20:00 – 23:00 Luogo: Arena Civica

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: 19-11-2017 ore: 10:00 – 13:00 Luogo: Arena Civica

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: 19-11-2017 ore: 14:00 – 17:00 Luogo: C.S. XXV Aprile

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: 20-11-2017 ore: 20:00 – 23:00 Luogo: Arena Civica

PREPARAZIONE MOTORIA DI BASE

(2 UD)

(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: 24 -11-2017 ore: 20:00 – 23:00 Luogo: Arena Civica

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: 26-11-2017 ore: 10:00 – 13:00 Luogo: C.S. XXV Aprile

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: 26-11-2017 ore: 14:00 – 17:00 Luogo: Arena Civica

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: 27-11-2017 ore: 20:00 – 23:00 Luogo: C.S. XXV Aprile

GLI OSTACOLI (1 UD)

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

Incontro n° 12 Data: 01-12-2017 ore: 20:00 – 23:00 Luogo: C.S. XXV Aprile

LA MARCIA	(2 UD)
------------------	---------------

(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: 03-12-2017 ore: 10:00 – 13:00 Luogo: Arena Civica

LA CORSA DI RESISTENZA	(1 UD)
-------------------------------	---------------

(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
-----------------------------	---

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

Incontro n° 14 Data: 04-12-2017 ore: 20:00 – 23:00 Luogo: Arena Civica

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: 10-12-2017 ore: 10:00 – 13:00 Luogo: C.S. XXV Aprile

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: 10-12-2017 ore: 14:00 – 17:00 Luogo: C.S. XXV Aprile

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: 16-12-2017 ore: 14:00 – 17:00 Luogo: Arena Civica

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: 17-12-2017 ore: 10:00 – 13:00 Luogo: C.S. XXV Aprile

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: 17-12-2017 ore: 14:00 – 17:00 Luogo: C.S. XXV Aprile

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: 18-12-2017 ore: 20:00 – 23:00 Luogo: Arena Civica

ESAME FINALE