

Programmazione corso istruttore sede di Palermo

5/10/19 – 12/10/19 – 19/10/19 – 26/10/19 – 9/11/19 – 16/11/19 – 23/11/19 – 30/11/19, le ore di lezione saranno 8 per ciascun *FIDAL Centro Studi - Bando Corso Istruttori*

8 ore al giorno tranne per il giorno 30/11/19 nel quale verranno effettuate solamente 4 ore al mattino).

05/10/2019

mattina dalle ore 9 alle ore 13 FIDAL Sicilia

prof. Orazio Scarpa

- I presupposti della prestazione motoria
- Gli schemi motori di base: camminare, correre, saltare, lanciare
- L'apprendimento motorio in atletica leggera
- La formazione e lo sviluppo delle capacità motorie in atletica (condizionali e coordinative)

Pomeriggio dalle ore 14,30 alle ore 18,30 FIDAL Sicilia

Prof. Orazio Scarpa

Metodologia dell'insegnamento

- esercitazioni specifiche analitiche e globali
- esercitazioni ritmiche
- l'approccio all'atletica attraverso le prove multiple
- Metodi e stili di insegnamento
- L'utilizzo dei feed-back nell'insegnamento della tecnica
 - Motivazione e personalità
 - Il ruolo del gioco
 - Abbandono precoce
 - Relazione istruttore allievo

12/10/2019

mattina dalle ore 9 alle ore 13 FIDAL Sicilia

metodologia dell'allenamento prof. Polizzi Giuseppe

- La corsa ad ostacoli
- Tecnica e metodologia di allenamento
- 100 metri ostacoli
- 110 metri ostacoli
- 400 ostacoli

Pomeriggio dalle ore 14,30 alle ore 18,30 FIDAL Sicilia

prof. Marcello Giaccone

Caratteristiche generali della crescita fisica

- I fattori che influenzano e regolano la crescita
- Periodi e standard della crescita: misure antropometriche

Le basi anatomiche e fisiologiche

- Il funzionamento dei grandi apparati

19/10/2019 mattina dalle ore 9 alle ore 13 campo CUS Palermo

Prof. Leonardo Dorio

- **I salti tecnica e didattica**
- Alto
- Lungo
- Triplo
- asta

Pomeriggio dalle ore 14,30 alle ore 18,30 FIDAL Sicilia

Prof. Marcello Giaccone

- La contrazione muscolare
- Il metabolismo energetico

La valutazione in età giovanile:

caratteristiche dei test motorie loro utilizzo

26/10/2019 mattina dalle ore 9 alle ore 13 Campo Cus Palermo

Prof. Orazio Scarpa

- Le corse di velocità tecnica e didattica
- 100 metri
- 200 metri
- 400 metri
- staffe 4x100 e 4x400

Pomeriggio dalle ore 14,30 alle ore 18,30 Campo Cus palermo

Prof. Leonardo Dorio

- I lanci tecnica e didattica
- Disco
- Martello
- Giavellotto
- Peso

09/11/2019

mattina dalle ore 9 alle ore 13 FIDAL Sicilia

Prof. Giuseppe Polizzi

- Le prove multiple

Pomeriggio dalle ore 14,30 alle ore 18,30 FIDAL Sicilia

Prof. Marcello Giaccone

- Tecnica e didattica del mezzofondo
- Mezzofondo breve
- Mezzofondo prolungato
- Maratona

23/11/2019

mattina dalle ore 9 alle ore 13 FIDAL Sicilia

Prof. Franco Bandieramonte

- La marcia tecnica e didattica
- Gara della 20 km di marcia
- Gara della 50 km di marcia

Pomeriggio dalle ore 14,30 alle ore 18,30

Prof. Franco Bandieramonte

- Tecnica e didattica della marcia

30/11/2019

mattina dalle ore 9 alle ore 13 FIDAL Sicilia

Ingegnere **Sanseverino** (giudice)

L'organizzazione sportiva atletica

- Organizzazione delle gare
- Regolamenti e giurie per le categorie giovanili
- Rapporti tecnico-giudice e salvaguardia dell'atleta
- Ruoli in campo
- Indicazioni, reclami e primati
- Cenni sulle regole tecniche

Programmazione corso istruttore sede di Catania

5/10/19 – 12/10/19 – 19/10/19 – 26/10/19 – 9/11/19 – 16/11/19 – 23/11/19 – 30/11/19, le ore di lezione saranno 8 per ciascun *FIDAL Centro Studi - Bando Corso Istruttori*

giorno tranne per il giorno 30/11/19 nel quale verranno effettuate solamente 4 ore al mattino).

05/10/2019

mattina dalle ore 9 alle ore 13

corsa veloce teoria prof. Pasquale Aparo

esercitazioni tecniche di base per la corsa tecnica e didattica:

- la corsa veloce
- le staffette

cenni sulle esercitazioni di potenziamento

cenni sull'organizzazione dei mezzi di allenamento

Pomeriggio dalle ore 14,30 alle ore 18,30

corsa ad ostacoli prof. Giuseppe Maiori

tecnica e didattica:

- esercitazioni specifiche analitiche e globali
- esercitazioni ritmiche

cenni sulle esercitazioni di potenziamento

cenni sull'organizzazione dei mezzi di allenamento

12/10/2019

mattina dalle ore 9 alle ore 13

metodologia dell'allenamento prof. Rosario Cannavò

Teoria del movimento

- I presupposti della prestazione motoria
- Gli schemi motori di base: camminare, correre, saltare, lanciare
- L'apprendimento motorio in atletica leggera
- La formazione e lo sviluppo delle capacità motorie in atletica
(condizionali e coordinative)

Pomeriggio dalle ore 14,30 alle ore 18,30

marcia prof. Franco Bandieramonte

Teoria e pratica

19/10/2019

mattina dalle ore 9 alle ore 13

Teoria del movimento (2 ore) prof. Rosario Cannavò

- I presupposti della prestazione motoria
- Gli schemi motori di base: camminare, correre, saltare, lanciare
- L'apprendimento motorio in atletica leggera
- La formazione e lo sviluppo delle capacità motorie in atletica (condizionali e coordinative)

Metodologia dell'insegnamento (2 ore)

- Metodi e stili di insegnamento
- L'utilizzo dei feed-back nell'insegnamento della tecnica
- L'organizzazione di una seduta di allenamento

19/10/2019

Pomeriggio dalle ore 14,30 alle ore 18,30

salti - lanci

Prof. Pino Maiori

- 1.fattori generali comuni nei 4 salti
- 2.aspetti tecnici e didattici dei salti in estensione
- 3.aspetti tecnici e didattici dei salti in elevazione
- 4.cenni sulle esercitazioni di potenziamento per i salti
- 5.fattori generali comuni nei 4 lanci
- 6.cenni sulle esercitazioni di potenziamento per i lanci
- 7.cenni sull'organizzazione dei mezzi di allenamento

26/10/2019

mattina dalle ore 9 alle ore 13

aspetti teorici dell'allenamento giovanile prof. Marcello Giaccone

Caratteristiche generali della crescita fisica

- I fattori che influenzano e regolano la crescita
- Periodi e standard della crescita: misure antropometriche

Le basi anatomiche e fisiologiche

- Il funzionamento dei grandi apparati

26/10/2019

Pomeriggio dalle ore 14,30 alle ore 18,30 prof. Marcello Giaccone

- La contrazione muscolare

- Il metabolismo energetico

La valutazione in età giovanile:

caratteristiche dei test motorie loro utilizzo (2 ore teorica e pratica)

09/11/2019 Campo scuola Catania attività pratica

mattina dalle ore 9 alle ore 13 prof. Leonardo Dorio,

aspetti tecnici e didattici dei 4 lanci

Salto con l'asta

16/11/2019 **mattina** dalle ore 9 alle ore 13

Orientamenti metodologici per i giovani prof. Rosario Cannavò

- Principi generali dell'allenamento giovanile
- La prestazione in atletica leggera: dalle abilità motorie alle abilità tecnico-sportive
- Metodi, organizzazione e programmazione dell'allenamento giovanile (cenni)

Pomeriggio (Campo scuola Catania) dalle ore 14,30 alle ore 18,30 Prof. Maiori Giuseppe

- L'approccio all'atletica attraverso le prove multiple
- Attività pratica

23/11/2019 **mattina** dalle ore 9 alle ore 13

prof. Pasquale Aparo

Mezzofondo

Pomeriggio dalle ore 14,30 alle ore 18,30 Prof. Rosario Cannavò con esperto

Caratteristiche psicologiche nei giovani

- Motivazione e personalità
- Il ruolo del gioco
- Abbandono precoce

Relazione istruttore--allievo

30/11/2019

mattina dalle ore 9 alle ore 13

Relatori: Dott.ssa Agata Fonte (Responsabile regionale Giudici)

Davide Bandieramonte (sub Commissario Area Tecnica)

- L'organizzazione sportiva atletica
- Organizzazione delle gare
- Regolamenti e giuria per le categorie giovanili
- Rapporti tecnico-giudice e salvaguardia dell'atleta
- Ruoli in campo
- Indicazioni, reclami e primati
- Cenni sulle regole tecniche