

PROGRAMMA PRECORSO ISTRUTTORI LUCCA 2017

1° Incontro	Introduzione	SAB 18/3	h9.00-13.00	Teoria	Campo Scuola
2° Incontro	Corri e Marcia	SAB 18/3	h14.00-18.00	Teoria/Pratica	Campo Scuola
3° Incontro	Salta	DOM 19/3	h9.00-13.00	Teoria/Pratica	Campo Scuola
4° Incontro	Lancia	DOM 19/3	h14.00-18.00	Teoria/Pratica	Campo Scuola

Campo Scuola Moreno Martini – Via delle Tagliate Lucca

Tirocinio da 20/3 fino a 20/4 presso Centri CAS con supervisione Tecnico Specialista

BOZZA PROGRAMMA CORSO ISTRUTTORI

1° Modulo	Organizzazione Sportiva Atletica e Organ.Gare	(1UDT)	MER 26/4	h18:00 -20:00
	Regolamenti e Giurie	(1 UDT)	MER 26/4	h20:00 –22:00
2° Modulo	Aspetti teorici Crescita e Basi anatomiche	(2UDT)	MAR 2/5	h18:00 -22:00
	Psicologia	(1UDT+1)	VEN 5/5	h18:00 -21:00
3° Modulo	Metodologia dell’Insegnamento	(1UDT+1)	MAR 9/5	h18:00 -21:00
	Insegnamenti di Base Teoria del Movimento	(1UDT+1)	VEN 12/5	h18:00 -21:00
	Orientamenti Metodologici	(1UDT+1)	MER 17/5	h18:00 -21:00
	Test	(1UDP+1)	LUN 22/5	h18:00 -21:00
4° Modulo	Multilateralità e Prove Multiple Giovanili	(1UDT)	MER 24/5	h18.00- 20.00
	Sviluppo Efficienza Muscolare	(2UDP)	VEN 26/5	h18:00 -22:00
	Preparazione Motoria di Base Sviluppo Abilità	(1UDP)	MER 31/5	h18:00 -20:00
5° Modulo	Tecnica di base per la corsa	(1 UDP)	MER 31/5	h20:00 -22:00
	Organizzaz. Mezzi allenamento	(1UDP)	LUN 5/6	h18:00 -20:00
	Corsa Veloce e Staffetta	(1 UDP)	LUN 5/6	h20:00 -22:00
	Teoria Mezzofondo	(1 UDT)	MER 7/6	h18:00 -20:00
	Marcia	(1 UDT)	MER 7/6	h20:00 -22:00
	Pratica Marcia	(1 UDP)	LUN 12/6	h18.00- 20.00
	Pratica Mezzofondo	(1 UDP)	LUN 12/6	h20:00 -22:00
	Ostacoli	(1 UDP+1)	MER 14/6	h18:00 -21:00
6° Modulo	Fattori generali salti	(1UDT)	SETTEMBRE	
	Organizz. Mezzi allenamento Salti	(1UDP)		
	Salto con Asta	(1UDP)		
	Salti in Estensione	(1UDP)		
	Salti in elevazione	(1UDP)		
7° Modulo	Organizzaz. Mezzi allenamento Lanci	(1UDT)		
	Giavellotto	(1UDP)		
	Disco	(1UDP)		
	Martello	(1UDP)		
	Peso	(1UDP)		