

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