



## **DATE PRE CORSO ISTRUTTORI DI ATLETICA I° LIVELLO 2017**

### **UMBRIA**

#### **SABATO 8 APRILE ORE 15:00 – 19:00 SEDE FIDAL UMBRIA**

- LE SPECIALITA' CHE COMPONGONO L'ATLETICA LEGGERA
- ANALISI DI OGNI DISCIPLINA, GLI ATTREZZI, IL REGOLAMENTO
- ELEMENTI DI ORGANIZZAZIONE SPORTIVA FEDERALE
- LE BASI DELL'ALLENAMENTO
- CAPACITA' MOTORIE DI BASE E SPECIALI
- ALCUNI PIANI DI LAVORO PER I RAGAZZI CHE SI AVVICINANO ALL'ATLETICA LEGGERA

PROF. BEFANI GIACOMO

#### **DOMENICA 9 APRILE ORE 9:00 – 13:00 SEDE FIDAL UMBRIA**

- VELOCITA', OSTACOLI, MARCIA E STAFFETTE: LE SPECIALITA' E FONDAMENTI TECNICI
- ELEMENTI TECNICI: DIDATTICA ED ESERCITAZIONI PRATICHE DEI FONDAMENTALI
- ESEMPI DI LEZIONI PER L'INTRODUZIONE ALLE SPECIALITA'

PROF. TURCO SALVATORE

#### **SABATO 22 APRILE ORE 15:00 – 19:00 SEDE FIDAL UMBRIA**

- SALTI IN ESTENSIONE ED ELEVAZIONE
- ELEMENTI TECNICI: DIDATTICA ED ESERCITAZIONE PRATICA DEI FONDAMENTALI
- ESERCITAZIONI PER LO SVILUPPO DELLE CAPACITA' CONDIZIONALI IN ETA' GIOVANILE

PROF. BEFANI GIACOMO

#### **DOMENICA 23 APRILE ORE 9:00 – 13:00 SEDE FIDAL UMBRIA**

- LANCI
- ELEMENTI TECNICI: DIDATTICA ED ESERCITAZIONI PRATICHE DEI FONDAMENTALI
- IL COMPITO DELL'ISTRUTTORE, COSA PROPORRE. COSA OSSERVARE E CORREGGERE

PROF. TURCO SALVATORE