



DATE PRE CORSO ISTRUTTORI DI ATLETICA 1° 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 COORREGGERE

PROF. TURCO SALVATORE