



FIDAL UMBRIA, Via Martiri dei Lager 65 (6° piano Palazzo Coni) Perugia 06128, tel. 075.500.3625 fax 075.500.9841

## **PROGRAMMA PRE CORSO ISTRUTTORI DI ATLETICA I° LIVELLO 2015**

### **UMBRIA**

#### SABATO 7 NOVEMBRE ORE 15:00 - 19:00 SEDE FIDAL UMBRIA

- LE SPECIALITÀ 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. GIACOMO BEFANI

#### DOMENICA 8 NOVEMBRE 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 14 NOVEMBRE 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 15 NOVEMBRE 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