



FEDERAZIONE ITALIANA  
DI ATLETICA LEGGERA

**Comitato Regionale VALLE D'AOSTA**

*Settore tecnico*

Aosta, 20 marzo 2017

ISCRITTI AL PRE-CORSO PER  
ISTRUTTORI DI ATLETICA LEGGERA

DOCENTI PRE-CORSO ISTRUTTORI

Qui di seguito il programma dettagliato del pre-corso; si rammenta ai corsisti che la frequenza è obbligatoria e che sono previste parti pratiche per cui è bene presentarsi in tuta da ginnastica.

### Programma del pre-corso (fase A)

#### Sabato 25 marzo 2017 – Aosta Palaindoor (docente Patrick Ottoz)

- Ore 8:30 registrazione dei partecipanti  
Ore 9:00 - 13:00 **1 MODULO**  
1. le specialità dell'atletica leggera, il campo, la pista, gli attrezzi e i record  
2. Attività Giovanile: le distanze, gli attrezzi, i record  
3. Le capacità motorie e le motivazioni allo sport  
4. Elementi di organizzazione sportiva e federale  
Ore 13:00 - 14:00 *(pausa pranzo)*  
Ore 14:00 - 18:00 **2 MODULO: CORRI e MARCIA**  
1. Pratica: come accogliere i giovani e impostare le lezioni  
2. Pratico/teorica: i fondamentali tecnici  
3. Pratica: progressione didattica e esercizi tecnici propedeutici  
4. Pratico/teorica: Osservare, misurare, valutare, correggere

#### Sabato 1 aprile 2017 – Aosta Palaindoor (docente Nadia Gonippo Piatti)

- Ore 8:45 ritrovo partecipanti  
Ore 9:00 - 13:00 **3 MODULO: SALTA**  
1. Pratica: come accogliere i giovani e impostare le lezioni  
2. Pratico/teorica: i fondamentali tecnici  
3. Pratica: progressione didattica e esercizi tecnici propedeutici  
4. Pratico/teorica: Osservare, misurare, valutare, correggere  
Ore 13:00 - 14:00 *(pausa pranzo)*  
Ore 14:00 - 18:00 **4 MODULO: LANCIA**  
1. Pratica: come accogliere i giovani e impostare le lezioni  
2. Pratico/teorica: i fondamentali tecnici  
3. Pratica: progressione didattica e esercizi tecnici propedeutici  
4. Pratico/teorica: Osservare, misurare, valutare, correggere

Il Fiduciario Tecnico Regionale

*Cristina Ratto*

 Federazione Italiana di Atletica Leggera  
Comitato Regionale Valle d'Aosta [www.fidalvda.it](http://www.fidalvda.it)

[www.fidal.it](http://www.fidal.it)

Corso Lancieri di Aosta, 41 • I 1100 Aosta • tel/fax 0165 364245 • cr.valledaosta@fidal.it