

CORSO ISTRUTTORE 2023-2024 ALTO ADIGE - SÜDTIROL

PROGRAMMA CORSO ASPIRANTE TECNICO - FASE A

aggiornato 04.01.2024

				Teoria	Pratica	INIZIO
1° incontro	Putzu Pierluigi	19/01/24	Sede Fidal-Pianoterra			
Le specialità dell'atletica leggera, il campo, la pista				x		18:00
Attività giovanile-distanze-attrezzi				x		
le basi dell'insegnamento dell'atletica				x		
Corsa-salti-lanci				x		

2° incontro	Putzu Pierluigi	27/01/24	Lana			
le basi dell'insegnamento dell'atletica			Palestra-scuola media		x	8.30
Corsa-salti-lanci			Via Franz Höfler 1		x	

TIROCINIO - FASE B

dal 28/01/2024 al 13/04/2024

PROGRAMMA CORSO ASPIRANTE TECNICO - FASE C

1° modulo	Putzu Pierluigi	09/02/24	Sede Fidal-Pianoterra			18:00
Caratteristiche generali della crescita fisica						
- le conseguenze che ne derivano per scelta del tipo di lavoro con i giovani				x		
Teoria del movimento						
- i presupposti delle prestazione motoria				x		
- l'apprendimento motorio in atletica leggera				x		
- la formazione e lo sviluppo della capacità motorie (condizionali e coordinative)				x		
- l'approccio all'atletica attraverso le prove multiple				x		
Basi di anatomia e fisiologia		23/02/23	AGGIUNTO PER DIVISIONE TEMI 1°MODULO			18:00
- il funzionamento dei grandi apparati				x		
- la contrazione muscolare				x		
- il metabolismo energetico				x		

2° modulo				Teoria	Pratica	
Preparazione motoria di base	Putzu Pierluigi	02/03/24	Lana			13.00
- il riscaldamento specifico			Palestra-scuola media Via Franz Höfler 1		x	
- esercitazioni per la formazione delle abilità in atletica					x	
- esercitazioni per lo sviluppo dell'efficienza muscolare			Turnhalle Mitteschule Lana Franz Höflerstr. 1			

3° modulo				Teoria	Pratica	
Psicologia nello Sport	Monika Niederstätter	22/03/24	Sede Fidal-Pianoterra	x		18:00
- il ruolo del tecnico/dei genitori/della società sportiva						
- obiettivi differenti tra attività promozionale e agonistica						
- i fattori che influenzano la prestazione						
- i fattori che influenzano l'abbandono precoce						

4° modulo	Schöpf Karl					
Atletica per bambini		23/03/23	Lana-Campo Sportivo	Teoria	Pratica	10:00
- le specialità					x	
- organizzazione delle lezioni					x	
- organizzazione delle gara					x	
- l'importanza del gioco di squadra					x	

5° modulo						
Corsa-ostacoli						
- la corsa di resistenza	Grassi Ruggero	06/04/24	Lana-Campo Sportivo	x		09:00
- esercitazioni tecniche di base per la corsa	Schöpf Karl			x	x	
- la corsa veloce	Schöpf Karl			x	x	
- la corsa ad ostacoli	Schöpf Karl			x	x	
- le staffette	Schöpf Karl			x	x	

6° modulo						
I salti						
- fattori generali comuni nei 4 salti	Schöpf Karl	13/04/24	Lana-Campo Sportivo	x	x	09:00
- aspetti tecnici e didattici dei 4 salti	Putzu + Schöpf			x	x	
- il riscaldamento specifico				x	x	

7° modulo						
I lanci						
- fattori generali comuni nei 4 lanci	Schöpf Karl	19/04/24	Lana-Campo Sportivo	x	x	09:00
- aspetti tecnici e didattici dei 4 lanci	Schöpf Karl			x	x	
- il riscaldamento specifico	Schöpf Karl			x	x	

Valutazione finale (scritta + orale)	Putzu Pierluigi	19/04/24	Lana-Campo Sportivo	x		18:00
	Schöpf Karl					