



FEDERAZIONE ITALIANA DI ATLETICA LEGGERA
Comitato Regionale Friuli Venezia Giulia

Il Programma del corso aspirante tecnico 2019

Direzione: Paolo Camossi F.T.R.
Coordinamento Moduli e Docenti: Margherita Tosca

Hotel Continental – Via Tricesimo, 73 - UDINE

Venerdì 22 Novembre

Ore 18.00 registrazione dei partecipanti e consegna materiale

Ore 18.30 – 22.00 1° MODULO: AVVIAMENTO ALL'ATLETICA

(docenti: Paolo Camossi e prof.ssa Mara Nespolo)

1. Le specialità dell'Atletica Leggera, il campo, la pista, gli attrezzi e i record
2. Attività Giovanile: le distanze e gli attrezzi
3. Elementi di organizzazione sportiva e federale
4. Le capacità motorie e le motivazioni allo sport

Palaindoor O. Bernes – Via del Maglio 6 – PADERNO (UD)

Martedì 26 Novembre

Ore 17.30 – 21.30 2° MODULO: CORRI E MARCIA

(docente: prof.ssa Mara Nespolo)

1. Pratica: come accogliere i giovani e impostare le lezioni
2. Pratico/teorica: i fondamenti tecnici
3. Pratica: progressione didattica ed esercizi tecnici propedeutici
4. Pratico/teorica: osservare, misurare, valutare, correggere

Martedì 3 Dicembre

Ore 17.30 – 21.30 3° MODULO: SALTA

(docente: prof.ssa Mara Nespolo)

1. Pratica: come accogliere i giovani e impostare le lezioni
2. Pratico/teorica: i fondamenti tecnici
3. Pratica: progressione didattica ed esercizi tecnici propedeutici
4. Pratico/teorica: osservare, misurare, valutare, correggere

Venerdì 6 Dicembre

Ore 17.30 – 21.30 4° MODULO: LANCIA

(docente: prof.ssa Mara Nespolo)

1. Pratica: come accogliere i giovani e impostare le lezioni
2. Pratico/teorica: i fondamenti tecnici
3. Pratica: progressione didattica ed esercizi tecnici propedeutici
4. Pratico/teorica: osservare, misurare, valutare, correggere