

## Programmi didattico corso propedeutico 2° livello per tecnici (Allenatore)

<b>METODOLOGIA DELL'INSEGNAMENTO</b>	<i>ore</i>	
<b>Le competenze pedagogiche del tecnico - Apprendimento</b>	<b>4</b>	
Il profilo e le competenze didattiche e le responsabilità del tecnico di base	1	
Concetti e principi generali sulla metodologia dell'insegnamento - L'osservazione e la valutazione nell'insegnamento; funzioni e strumenti	1	
Apprendimento: presupposti cognitivi e fasi di sviluppo -	1	
Gli obiettivi dell'insegnamento: le abilità tecniche - cenni generali sulle tecniche	1	
<b>Il processo insegnamento – La comunicazione</b>	<b>4</b>	
I processi motivazionali: percezione di competenza e ruolo del tecnico	1	
La comunicazione e l'uso didattico: spiegare, dimostrare, correggere (introduzione)	1	
La programmazione didattica (cenni su: obiettivi, valutazione, osservazione, progressione didatt.)	2	
<b>Totale</b>	<b>8</b>	

<b>METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO</b>	<i>ore</i>	
<b>La prestazione motorio-sportiva e le capacità motorie</b>	<b>4</b>	
Le basi anatomiche e fisiologiche del movimento: cenni generali su organi e apparati	1	
Fattori della prestazione sportiva <sup>1</sup> (strutturali/funzionali): concetto di "modello" (generalità)	1	
Lo sviluppo motorio – Le fasi sensibili – Schemi motori di base, abilità motorie, tecniche sportive	1	
Il Sistema delle capacità motorie: organico muscolari (condizionali) e coordinative – cenni generali	1	
<b>Le capacità motorie</b>	<b>4</b>	
Capacità coordinative: definizione, evoluzione e classificazione; mezzi e metodi di sviluppo	1	
Mobilità articolare: definizione e principali metodi di sviluppo	1	

Velocità, rapidità e Resistenza: definizione, evoluzione, classificazione e metodi di allenamento	1	
La forza: definizione, evoluzione e classificazioni e metodi di allenamento	1	
<b>Le capacità motorie ed Il carico fisico</b>	<b>4</b>	
Principi e concetti fondamentali dell'allenamento – Carico fisico (interno/esterno)	2	
Preparazione fisica di base: elementi del preatletismo generale e del preatletismo speciale	2	
<b>Totale</b>	<b>12</b>	
<b>Totale generale</b>	<b>20</b>	