

CORSO PER ISTRUTTORI DI ATLETICA LEGGERA - FROSINONE

* le lezioni teoriche si svolgeranno in **videoconferenza sulla piattaforma Google meet (Browser google chrome)** o, presso il **Palasport Città di Ceprano – Via Cornete I traversa, 03024 Ceprano (FR)**

** le lezioni di pratica ed il **Tirocinio** si svolgeranno in campo presso il **Palasport Città di Ceprano**

*****gli esami A Roma presso la sede del CR FIDAL Lazio – Via Flaminia Nuova 830**

IL PROGRAMMA ORARIO DEL TIROCINIO E' STATO INSERITO ALL' INTERNO DEL CORSO.

1a PARTE – GLI INSEGNAMENTI GENERALI

Introduzione

Lun 30/05/22 18.30 – 19.00	PRESIDENTE FABIO MARTELLI	<ul style="list-style-type: none"> Apertura ufficiale
	E. DE BONIS	<ul style="list-style-type: none"> L'Organizzazione sportiva atletica Organizzazione delle gare
19.00 – 20.45	L. ZANONI	<ul style="list-style-type: none"> Cenni di anatomia e fisiologia del corpo umano con particolare riguardo agli apparati locomotore, cardiovascolare, ormonale e sistema nervoso
20.45 – 22.30 WEBINAR Teoria*	F. DI PIETRO -GGG-	<ul style="list-style-type: none"> Regolamenti e giurie per le categorie giovanili <ul style="list-style-type: none"> Rapporti tecnico-giudice e salvaguardia dell'atleta Ruoli in campo Indicazioni, reclami, primati Cenni sulle regole tecniche

Aspetti teorici dell'allenamento giovanile

Mar 31/05/22 17.00 – 21.00 Teoria* in aula	V. SCIPIONE	<ul style="list-style-type: none"> Caratteristiche generali della crescita fisica <ul style="list-style-type: none"> I fattori che influenzano e regolano la crescita Periodi e standard della crescita: misure antropometriche Le basi anatomiche e fisiologiche <ul style="list-style-type: none"> Il funzionamento dei grandi apparati La contrazione muscolare Il metabolismo energetico Caratteristiche psicologiche nei giovani <ul style="list-style-type: none"> Motivazione e personalità Il ruolo del gioco Abbandono precoce Relazione istruttore-allievo
---	-------------	---

Gli insegnamenti di base in atletica

RIMANDATA WEBINAR Teoria*	F. RAMBOTTI	<ul style="list-style-type: none"> Orientamenti metodologici per i giovani <ul style="list-style-type: none"> Principi generali dell'allenamento giovanile La prestazione in atletica leggera: dalle abilità motorie alle abilità tecnico-sportive L'approccio all'atletica attraverso le prove multiple Metodi, organizzazione e programmazione dell'allenamento giovanile
RIMANDATA WEBINAR Teoria*	F. RAMBOTTI	<ul style="list-style-type: none"> La valutazione in età giovanile: caratteristiche dei test motori e loro utilizzo
Lun 06/06/22 18:00 – 22.00 WEBINAR Teoria*	L. ZANONI	<ul style="list-style-type: none"> Teoria del movimento <ul style="list-style-type: none"> I presupposti della prestazione motoria Gli schemi motori di base: camminare, correre, saltare, lanciare L'apprendimento motorio in atletica leggera La formazione e lo sviluppo delle capacità motorie in atletica (condizionali e coordinative) Metodologia dell'insegnamento <ul style="list-style-type: none"> Metodi e stili di insegnamento L'utilizzo dei feed-back nell'insegnamento della tecnica L'organizzazione di una seduta di allenamento

Mar 07/06/22 17.00 – 19.00	F. MIRABELLO	<ul style="list-style-type: none"> TIROCINIO

Sab 11/06/22 09.30 – 11.30 Pratica**	L. ZANONI	<ul style="list-style-type: none"> • "L'attività motoria dai 3 ai 5 anni"
11.30 – 13.30	L. ZANONI	<ul style="list-style-type: none"> • TIROCINIO

Preparazione motoria di base

Lun 13/06/22 18.00 – 20.00 Pratica**	E. DE BONIS	<ul style="list-style-type: none"> • Esercitazioni per lo sviluppo dell'efficienza muscolare • Carico naturale
Mar 14/06/22 17.00 – 19.00	F. MIRABELLO	<ul style="list-style-type: none"> • TIROCINIO
Mer 15/06/22 17.30 – 19.30 Pratica**	L. GRANDINETTI	<ul style="list-style-type: none"> • Esercitazioni per lo sviluppo dell'efficienza muscolare • Sovraccarichi
Gio 16/06/22 17.00 – 19.00	F. MIRABELLO	<ul style="list-style-type: none"> • TIROCINIO
Ven 24/06/22 17.00 – 20.00 Pratica**	V. SCIPIONE	<ul style="list-style-type: none"> • Esercitazioni per la formazione delle abilità in atletica

2a PARTE – GLI INSEGNAMENTI GENERALI

Tecnica e didattica delle specialità – La corsa e la marcia

Lun 20/06/22 17.00 – 21.00 Pratica**	L. GRANDINETTI	<ul style="list-style-type: none"> • Tecnica e didattica: <ul style="list-style-type: none"> - La corsa veloce - Le staffette • Cenni sulle esercitazioni di potenziamento
Gio 23/06/22 18.00 – 20.00 Teoria*	F. MIRABELLO	<ul style="list-style-type: none"> • Cenni sull'organizzazione dei mezzi dell'allenamento <ul style="list-style-type: none"> - La marcia
RIMANDATA Teoria* WEBINAR	E. DE BONIS	<ul style="list-style-type: none"> • Tecnica e didattica: La corsa di resistenza
Mar 05/07/22 18.00 – 20.00 Pratica**	F. MIRABELLO	<ul style="list-style-type: none"> • Tecnica e didattica: <ul style="list-style-type: none"> - La marcia
Mer 06/07/22 17.00 – 20.30 Pratica**	L. GRANDINETTI	<ul style="list-style-type: none"> • Esercitazioni tecniche di base per la corsa • Tecnica e didattica <ul style="list-style-type: none"> - La corsa ad ostacoli
Gio 07/07/22 18.00 – 20.00	L. GRANDINETTI	<ul style="list-style-type: none"> • TIROCINIO
Ven 08/07/22 16.00 – 18.00 18.00 – 20.00	G. BAYRAM F. RAMBOTTI	<ul style="list-style-type: none"> • TIROCINIO
Sab 09/07/22 10.00 – 12.00	F. MIRABELLO	<ul style="list-style-type: none"> • TIROCINIO

Tecnica e didattica delle specialità – I salti

Lun 11/07/22 16.00 – 18.00 Pratica**	M. REALI	<ul style="list-style-type: none"> • Cenni sull'organizzazione dei mezzi di allenamento <ul style="list-style-type: none"> - I salti
18.00 – 20.00	M. REALI	<ul style="list-style-type: none"> • TIROCINIO
Mar 12/07/22 16.00 – 18.00	C. TAVELLI	<ul style="list-style-type: none"> • TIROCINIO
18.00 – 20.00	F. PIGNATA	<ul style="list-style-type: none"> • TIROCINIO
Mer 13/07/22 17.00 – 21.00 Pratica**	V. SCIPIONE	<ul style="list-style-type: none"> • Aspetti tecnici e didattici dei salti in estensione • Fattori generali comuni nei 4 salti

Gio 14/07/22 17.00 – 21.00 Pratica**	G. BAYRAM F. RAMBOTTI	<ul style="list-style-type: none"> Aspetti tecnici e didattici dei salti in elevazione Cenni sulle esercitazioni di potenziamento per i salti
Ven 15/07/22 18.00 – 20.00	V. SCIPIONE	<ul style="list-style-type: none"> TIROCINIO

Tecnica e didattica delle specialità – I lanci

Lun 18/07/22 18.00 – 21.00 WEBINAR Teoria*	C.TAVELLI	<ul style="list-style-type: none"> Cenni sull'organizzazione dei mezzi dell'allenamento <ul style="list-style-type: none"> I lanci
Mar 19/07/22 17.00 – 20.00 Pratica**	C.TAVELLI	<ul style="list-style-type: none"> Cenni sulle esercitazioni di potenziamento per i lanci
Mer 20/07/22 17.00 – 20.00 Pratica**	F. PIGNATA	<ul style="list-style-type: none"> Fattori generali comuni nei 4 lanci
Gio 21/07/22 17.00 – 20.00 Pratica**	F. PIGNATA	<ul style="list-style-type: none"> Aspetti tecnici e didattici dei 4 lanci

RECUPERO LEZIONI DEL 3 - 6 giugno e 4 luglio

Mar 06/09/22 18.00 – 22.00 WEBINAR Teoria*	F. RAMBOTTI	<ul style="list-style-type: none"> Orientamenti metodologici per i giovani <ul style="list-style-type: none"> Principi generali dell'allenamento giovanile La prestazione in atletica leggera: dalle abilità motorie alle abilità tecnico-sportive L'approccio all'atletica attraverso le prove multiple Metodi, organizzazione e programmazione dell'allenamento giovanile
		<ul style="list-style-type: none"> La valutazione in età giovanile: caratteristiche dei test motori e loro utilizzo
Lun 12/09/22 18.00 – 21.00 Teoria* WEBINAR	E. DE BONIS	<ul style="list-style-type: none"> Tecnica e didattica: La corsa di resistenza

VALUTAZIONE FINALE – Gli esami si svolgeranno a Roma (Stadio Paolo Rosi per la PRATICA – CR FIDAL Lazio Via Flaminia Nuova 830 per la TEORIA)

Lun 26/09/22 17.00 – 20.00 Pratica**	COMMISSIONE	<ul style="list-style-type: none"> Pratica sul campo
Mar 27/09/22 16.30 in aula	COMMISSIONE	<ul style="list-style-type: none"> Test Colloquio integrativo

Per informazioni: Comitato Regionale FIDAL Lazio (Settore Tecnico Sig.ra Laura Di Gaetano)
tel. 06/33221775 e-mail tecnico.lazio@fidal.it

I giorni e gli orari potrebbero subire modifiche per esigenze organizzative