

## Corso Propedeutico 2° Livello per Tecnici (Allenatori)

9 - 14 ottobre 2023

Piattaforma Teams di Microsoft

<b>Lunedì 9 ottobre</b>	<b>METODOLOGIA DELL'INSEGNAMENTO</b>
Ore 18.00 – 21.00	<p><b>Le competenze pedagogiche del tecnico – La comunicazione</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Il profilo, le competenze didattiche e le responsabilità del tecnico di base</li> <li>- Concetti e principi generali sulla metodologia dell'insegnamento: funzioni e strumenti</li> <li>- L'osservazione e la valutazione nell'insegnamento: funzioni e strumenti</li> <li>- I processi motivazionali: percezione di competenze e ruolo tecnico</li> <li>- La comunicazione e l'uso didattico: spiegare, dimostrare, correggere (introduzione)</li> </ul>
<b>Martedì 10 ottobre</b>	<b>METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO</b>
Ore 18.00 – 20.00	<p><b>La prestazione motorio – sportiva</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Le basi anatomiche e fisiologiche del movimento: cenni generali su organi, funzioni e apparati</li> <li>- Fattori della prestazione sportiva (strutturali/funzionali): il concetto di "modello" (generalità)</li> </ul>
<b>Mercoledì 11 ottobre</b>	<b>METODOLOGIA DELL'INSEGNAMENTO</b>
Ore 18.00 – 21.00	<p><b>Il processo insegnamento – Apprendimento</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Apprendimento: presupposti cognitivi e fasi di sviluppo</li> <li>- La programmazione didattica (cenni su: obiettivi, valutazione, osservazione, progressione didattica)</li> <li>- Gli obiettivi dell'insegnamento: le abilità tecniche – cenni generali sulle tecniche</li> </ul>
<b>Giovedì 12 ottobre</b>	<b>METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO</b>
Ore 18.00 – 21.00	<p><b>Le capacità motorie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lo sviluppo motorio – schemi motori di base, abilità motorie, capacità motorie - le fasi sensibili</li> <li>- Capacità coordinative: definizione, classificazione ed evoluzione; metodi di sviluppo e valutazione</li> <li>- Il rapporto coordinazione/tecnica</li> </ul>
<b>Venerdì 13 ottobre</b>	<b>METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO</b>
Ore 17.00 – 20.00	<p><b>Le capacità condizionali e la mobilità articolare</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mobilità articolare: definizione e principali metodi di sviluppo</li> <li>- La forza: definizione, evoluzione, classificazioni e metodi di allenamento</li> <li>- Velocità e rapidità: definizione, evoluzione, classificazione; metodi di sviluppo</li> </ul>

Ore 20.00 – 22.00	<b>Il carico fisico</b> Preparazione fisica di base: elementi del preatletismo generale e del preatletismo speciale	
<b>Sabato 14 ottobre</b>	<b>METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO</b>	
Ore 16.00 – 18.00	<b>Le capacità condizionali</b> Resistenza: definizione, evoluzione, classificazione e metodi di allenamento	
Ore 18.00 – 20.00	<b>Il carico fisico</b> Principi e concetti fondamentali dell'allenamento – Carico fisico (interno/esterno)	

*NB: il programma orario potrebbe subire variazioni causa esigenze organizzative*