

PER CORSI 1° LIVELLO

Corso di base per istruttori di base

Disciplina sportiva **ATLETICA LEGGERA**

AREA DI INTERVENTO	Unità di lavoro	ARGOMENTI DA TRATTARE per AREA	ORE minime	Modalità e-learning	Modalità webinar	Modalità In presenza
AREA ASSOCIATIVA	1	Essere educatore sportivo nel CSI	1/2			
AREA MEDICA E PSICO-PEDAGOGICA	1	<p>ELEMENTI DI MEDICINA DELLO SPORT</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pronto soccorso • Prevenzione degli infortuni • Anatomia funzionale <p>ELEMENTI DI PEDAGOGIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Le competenze pedagogiche del tecnico • La comunicazione • Le dinamiche di gruppo 	3/6			
AREA METODOLOGICA CONOSCENZE RELATIVE ALLA METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO E DELL'INSEGNAMENTO	1	<p>LE CAPACITA' MOTORIE</p> <p>Sviluppo motorio, capacità coordinative e condizionali</p> <p>Conoscenza, valutazione e sviluppo</p> <p>Organizzazione dell'allenamento</p> <p>Sessione introduttiva sulla disciplina Atletica Leggera</p> <p>Contenuti dell'itinerario tecnico</p> <p>le gestualità motorie base dell'A.L.</p> <p>distinzione settori in relazione alle diverse tipologie di specialità</p> <p>aspetti fisiologici e biomeccanici delle specialità</p>	2			

AREA TECNICA* CONOSCENZE RELATIVE AGLI ASPETTI TECNICI E TATTICI SPECIFICI DELLA DISCIPLINA	11	<p>Conoscenza di base degli elementi tecnici della disciplina</p> <ul style="list-style-type: none"> . corse di velocità sul piano . settore corse di velocità con ostacoli . le staffette . corse di resistenza e marcia . i salti . i lanci <p>Approfondimenti per settore:</p> <ul style="list-style-type: none"> la specialità i fattori fisici e tecnici condizionanti mezzi e strategie di allenamento <p>Sessione: Corse di velocità sul piano con ostacoli Meccanismi bioenergetici</p> <p>La forza</p> <p>Analisi tecnica, partenza e distribuzione dello sforzo</p> <p>Preparazione fisica e mezzi di allenamento</p> <p>Sessione: Corse di resistenza e Marcia Distinzione Mezzofondo Fondo e Siepi (classificazione e distanze)</p> <p>Potenza e resistenza aerobica (fattori condizionanti)</p>	<p>2</p> <p>2</p> <p>2</p>			
---	----	---	----------------------------	--	--	--

		<p>Tecnica (modello corsa e marcia)</p> <p>La corsa campestre</p> <p>Preparazione fisica e mezzi di allenamento</p> <p>Sessione: Salti</p> <p>Le fasi di salto</p> <p>Analisi tecnica dei salti in estensione</p> <p>Analisi tecnica dei salti in elevazione</p> <p>Fattori condizionanti delle specialità di salto</p> <p>Le attrezzature</p> <p>Didattica di base ed evolutiva</p> <p>Avviamento ed allenamento (mezzi e strategie)</p> <p>Sessione: Lanci</p> <p>Fasi di lancio</p> <p>Analisi tecnica dei 4 lanci (caratteristiche generali)</p> <p>Esercitazioni generali e speciali</p> <p>Propedeutica specifica</p> <p>Metodologia e mezzi</p> <p>L'uso degli attrezzi non codificati</p> <p>Sessione: Argomenti di discussione su Itinerario tecnico didattico</p> <p>I test di valutazione</p>	<p>2</p> <p>2</p> <p>2</p>			
--	--	---	----------------------------	--	--	--

		<p>L'organizzazione del training (sedute e ciclizzazioni)</p> <p>I Circuiti come strategia di allenamento generale e specifica</p> <p>Obiettivi e strategie di allenamento</p> <p>Specializzazione precoce</p> <p>Abbandono precoce</p> <p>SESSIONI PRATICHE IN CAMPO</p> <p>Per temi e settori:</p> <p>La tecnica di corsa (modelli ed esercitazione nelle diverse espressioni)</p> <p>Partenze, Staffette (tecniche e rilevanza didattica)</p> <p>Gli ostacoli</p> <p>I salti (fasi di salto, esercitazioni pratiche e didattica di base)</p> <p>I lanci (fasi di lancio e didattica di base con attrezzi codificati e non codificati).</p> <p>I Circuiti di allenamento generali e specifici (esercitazioni pratiche di miscela ed alternanza di esercitazioni delle diverse capacità fisiche ed tecniche specifiche)</p> <p>VALUTAZIONE FINALE da effettuare nelle forme idonee (questionari e/o colloqui), al fine di accertare le conoscenze e competenze acquisite.</p>	<p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p>			
--	--	--	-------------------------------------	--	--	--

		EVENTUALE QUESTIONARIO PER I FEEDBACK VALUTAZIONE CORSO da parte dei corsisti	2			
--	--	---	---	--	--	--

ORE DI LEZIONE Attività guidate da un docente	12 U.L.	Totale complessivo di ore di lezioni frontali e-learning /webinar/ in presenza (teoriche e pratiche)	24 ...			
ATTIVITA' FAD o TUTORAGGIO Attività guidate da un docente		I corsisti dovranno approfondire le tematiche trattate attraverso una formazione a distanza o affiancando allenatori/tutor di società sportive qualificate	8/0 ...			
TOTALE ORE DI ATTIVITA' GUIDATE DAL DOCENTE			24			
TOTALE DI STUDIO PERSONALE		i corsisti dovranno approfondire le tematiche trattate attraverso un lavoro di studio a casa o attraverso la produzione di testi o elaborati	24			
TOTALE ORE E C.F. PERCORSO FORMATIVO		10 C.F. - QUALIFICA DI 1° LIVELLO CSI 1 C.F. Snaq	48			

SE IL CORSO SI SVOLGE TUTTO ON LINE (e-learning e/o webinar) LE ORE POSSONO ESSERE DIMINUITE A 18

Il monte ore può essere aumentato dove necessario (ma non diminuito)

Le tematiche esposte nella tabella devono rappresentare il programma minimo per il conseguimento della qualifica di 1° livello.

Esse possono essere ampliate con altri incontri sulle tematiche necessarie per ogni disciplina