

## **PROGRAMMA PreCORSO ISTRUTTORI Arezzo**

<b>1° Incontro</b>	<b>Salto e Lancio Teoria</b>	<b>SAB 24/2</b>	<b>h 9.00-13.00 Teoria</b>	<b>Luciani</b>	<b>Campo Scuola</b>
<b>2° Incontro</b>	<b>Salto Lancio Pratica</b>	<b>SAB 24/2</b>	<b>h14.00-18.00 Teoria/Prat.</b>	<b>Luciani</b>	<b>Campo Scuola</b>
<b>3° Incontro</b>	<b>Regolamenti</b>	<b>LUN 26/2</b>	<b>h18.00-22.00 Teoria</b>	<b>Ceccarelli</b>	<b>Campo Scuola</b>
<b>4° Incontro</b>	<b>Corsa e Marcia</b>	<b>MER 28/2</b>	<b>h18.00-22.00 Teoria/Prat.</b>	<b>Vizzutti</b>	<b>Campo Scuola</b>

**Tirocinio da 1/3 fino a 31/3 presso Centri CAS con supervisione Tecnico Specialista**

## **BOZZA PROGRAMMA CORSO ISTRUTTORI**

1° Modulo	Organizzazione Sportiva Atletica e Organ.Gare	(1UDT)	GIO 5/4	h18:00 -20:00	Teoria
	Regolamenti e Giurie	(1 UDT)	GIO 5/4	h20:00 –22:00	Teoria
2° Modulo	Aspetti teorici Crescita e Basi anatomiche	(2UDT)	GIO 12/4	h18:00 -22:00	Teoria
	Psicologia	(1UDT+1)	VEN 13/4	h18:00 -21:00	Teoria
3° Modulo	Metodologia dell’Insegnamento	(1UDT+1)	VEN 20/4	h18:00 -21:00	Teoria
	Insegnamenti di Base Teoria del Movimento	(1UDT+1)	MAR24/4	h18:00 -21:00	Teoria
	Multilateralità e Prove Multiple Giovanili	(1UDT)	VEN 27/4	h18.00- 20.00	Teoria
	Orientamenti Metodologici	(1UDT+1)	MER 2/5	h18:00 -21:00	Teoria
	Test	(1UDP+1)	VEN 4/5	h18:00 -21:00	Pratica
4° Modulo	Sviluppo Efficienza Muscolare	(2UDP)	MAR 8/5	h18:00 -22:00	Pratica
	Preparazione Motoria di Base Sviluppo Abilità	(1UDP)	VEN 11/5	h18:00 -20:00	Pratica
5° Modulo	Tecnica di base per la corsa	(1 UDP)	VEN 11/5	h20:00 -22:00	Pratica
	Organizzaz. Mezzi allenamento	(1UDP)	MAR 15/5	h18:00 -20:00	Pratica
	Corsa Veloce e Staffetta	(1 UDP)	MAR 15/5	h20:00 -22:00	Pratica
	Teoria Mezzofondo	(1 UDT)	VEN 18/5	h18:00 -20:00	Teoria
	Marcia	(1 UDT)	VEN 18/5	h20:00 -22:00	Teoria
	Pratica Marcia	(1 UDP)	MAR 22/5	h18.00- 20.00	Pratica
	Pratica Mezzofondo	(1 UDP)	MAR 22/5	h20:00 -22:00	Pratica
	Ostacoli	(1 UDP+1)	GIO 24/5	h18:00 -21:00	Pratica
6° Modulo	Fattori generali salti	(1UDT)	Settembre		Teoria
	Organizz. Mezzi allenamento Salti	(1UDP)	Settembre		Pratica
	Salto con Asta	(1UDP)	Settembre		Pratica
	Salti in Estensione	(1UDP)	Settembre		Pratica
	Salti in elevazione	(1UDP)	Settembre		Pratica
7° Modulo	Organizzaz. Mezzi allenamento Lanci	(1UDT)	Settembre		Teoria
	Giavellotto	(1UDP)	Settembre		Pratica
	Disco	(1UDP)	Settembre		Pratica
	Martello	(1UDP)	Settembre		Pratica
	Peso	(1UDP)	Settembre		Pratica