

## **CORSO PROPEDEUTICO E ISTRUTTORE GIOVANILE 2018**

### **Orari**

**22/09** ore 14-20 prof.ssa Elisabetta Lucchini (x prop. e Istr. Giovanile)

**23/09** ore 9-13 / 14-18 prof. Trevisan (x Istr. Giovanile)

**20/10** ore 9-13 / 14-20 prof.ssa Elisabetta Lucchini (x prop. e Istr. Giovanile)

**21/10** ore 9-13 / 14-18 prof. Trevisan (x Istr. Giovanile)

**27/10** ore 9-11 dott. Marcello Iaccone (x prop. e Istr. Giovanile)

**27/10** ore 11-13 e 14-18 Dott.ssa Adriana Lombardi (x prop. e Istr. Giov.)

**28/10** ore 9-13 prof. Trevisan (x Istr. Giovanile)

**28/10** ore 14 esami e prova pratica (x prop. e Istr. Giovanile)

### **Argomenti trattati**

#### **Metodologia dell'Insegnamento – SRdS CONI Lombardia**

**Le competenze pedagogiche del tecnico** **4 ore**

**Docente: Metodologo (Prof.ssa Lucchini)**

Il profilo e le competenze didattiche del tecnico

I compiti e le responsabilità del tecnico

Concetti e principi generali sulla metodologia dell'insegnamento

Il ruolo dell'insegnante come facilitatore e il rapporto didattico

Gli obiettivi dell'insegnamento (Le abilità tecniche: cenni generali sulle tecniche)

**Il processo insegnamento – apprendimento** **2 ore**

**Docente: Metodologo (Prof.ssa Lucchini)**

Definizione di apprendimento e presupposti cognitivi

Le fasi dell'apprendimento

La programmazione didattica (cenni sugli elementi principali: obiettivi, valutazione, osservazione, progressione didattica)

**Come osservare atleti e squadre** **2 ore**

**Docente: Psicologo (Dott.ssa Lombardi)**

L'osservazione e la valutazione nell'insegnamento; funzioni e strumenti

<b>Come motivare gli atleti</b>	<b>2 ore</b>
<b>Docente: Psicologo (Dott.ssa Lombardi)</b>	
La personalità: definizione, concetti di sviluppo e maturazione I processi motivazionali: percezione di competenza e ruolo del tecnico	
<b>Come comunicare efficacemente</b>	<b>2 ore</b>
<b>Docente: Psicologo (Dott.ssa Lombardi)</b>	
Significato di comunicazione L'uso didattico della comunicazione: spiegare, dimostrare, correggere (introd.)	
<b>Totale ore Metodologia dell'Insegnamento</b>	<b>12 ore</b>

### **Metodologia dell'Allenamento - SRdS CONI Lombardia**

#### **Le basi della prestazione e la progettazione e valutazione dell'all. sportivo 3 ore**

**Docente: Metodologo (Prof.ssa Lucchini)+ Medico (Dott. Iacuone)**

Fattori della prestazione sportiva (strutturali e funzionali)

Le basi anatomiche e fisiologiche del movimento: cenni generali su organi e apparati

Analisi del concetto di "modello di prestazione" (aspetti generali)

Classificazione delle attività sportive:

- dal punto di vista energetico;
- prevedibilità ambientale
- impegno motorio e cognitivo

Concetti e definizioni generali di allenamento carico fisico interno e esterno

#### **Sviluppo motorio e capacità coordinative 3 ore**

**Docente: Metodologo (Prof.ssa Lucchini)**

Lo sviluppo motorio. Età biologica ed età cronologica

Definizione di schemi motori di base, abilità motorie, tecniche sportive

Mezzi e metodi per lo sviluppo motorio di base

Analisi delle problematiche specifiche dell'allenamento giovanile;

prevenzione e correzione dei

comportamenti motori "scorretti" e degli errori esecutivi riferiti alle principali abilità

<b>La mobilità articolare</b>	<b>2 ore</b>
<b>Docente: Metodologo (Prof.ssa Lucchini)</b> Definizione della mobilità articolare L'importanza della mobilità articolare nei diversi sport Principali metodi di allenamento della mobilità articolare	
<b>La forza e la velocità-rapidità</b>	<b>3 ore</b>
<b>Docente: Metodologo (Prof.ssa Lucchini)</b> Definizione della forza e classificazioni: forza massima, veloce, resistente; forza attiva e reattiva Velocità e rapidità Preatletismo generale e preatletismo speciale	
<b>La resistenza</b>	<b>1 ora</b>
<b>Docente: Metodologo (Prof.ssa Lucchini)</b> Definizione generale di resistenza Classificazione della resistenza	
<b>Totale ore Metodologia dell'Allenamento</b>	<b>12 ore</b>
<b><u>Formazione tecnico/pratica - CRL FISR Lombardia</u></b>	
<b>Docente: Allenatore (Prof. Trevisan)</b> Metodologia Elementi di Fisiologia Elementi di Psicopedagogia Sperimentazione diretta delle tecniche Tirocinio didattico	
<b>Totale ore Formazione tecnico/pratica</b>	<b>20 ore</b>
<b><u>Test di esame e prova pratica</u></b>	
<b>Docente: Metodologo (Prof.ssa Lucchini) e Allenatore (Prof. Trevisan)</b>	

Comitato Regionale Lombardia

Il Presidente  
Guido De Vito

18.09.2018