

**CORSO PROPEDEUTICO CONI FISR**  
**Didattica a distanza su piattaforma Zoom**  
**SdS CONI Lombardia – CR FISR Lombardia**  
**(16 e 17; 23 e 24 Ottobre)**

	<b>Metodologia dell'Insegnamento</b>	
16 Ottobre Ore 9:00-12:00	<p><b>Come motivare gli atleti</b></p> <p>La personalità: definizione, concetti di sviluppo e maturazione I processi motivazionali: percezione di competenza e ruolo del tecnico</p>	<b><i>Adriana Lombardi</i></b>
16 Ottobre Ore 14:00-17:00	<p><b>Le competenze pedagogiche del tecnico</b></p> <p>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)</p>	<b><i>Elisabetta Lucchini</i></b>
17 Ottobre Ore 9:00-12:00	<p><b>Il processo insegnamento – apprendimento</b></p> <p>Definizione di apprendimento e presupposti cognitivi Le fasi dell'apprendimento La programmazione didattica (cenni sugli elementi principali: obiettivi, valutazione, osservazione, progressione didattica)</p>	<b><i>Elisabetta Lucchini</i></b>
17 Ottobre Ore 14:00-17:00	<p><b>Sviluppo motorio e capacità coordinative</b></p> <p>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</p>	<b><i>Elisabetta Lucchini</i></b>

	<b>Metodologia dell'Allenamento</b>	
<p>23 Ottobre Ore 9:00-12:00</p>	<p><b>Come osservare atleti e squadre</b> L'osservazione e la valutazione nell'insegnamento; funzioni e strumenti</p> <p><b>Come comunicare efficacemente</b> Significato di comunicazione L'uso didattico della comunicazione: spiegare, dimostrare, correggere</p>	<p><b><i>Adriana Lombardi</i></b></p>
<p>23 Ottobre Ore 14:00-17:00</p>	<p><b>La mobilità articolare</b> Definizione della mobilità articolare L'importanza della mobilità articolare nei diversi sport Principali metodi di allenamento della mobilità articolare</p> <p><b>La resistenza</b> Definizione generale di resistenza Classificazione della resistenza</p>	<p><b><i>Elisabetta Lucchini</i></b></p>
<p>24 Ottobre Ore 9:00-12:00</p>	<p><b>La forza e la velocità-rapidità</b> Definizione della forza e classificazioni: forza massima, veloce, resistente; forza attiva e reattiva Velocità e rapidità Preatletismo generale e preatletismo speciale</p>	<p><b><i>Elisabetta Lucchini</i></b></p>
<p>24 Ottobre Ore 14:00-17:00</p>	<p><b>Le basi della prestazione e la progettazione e valutazione dell'allenamento sportivo</b> 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 - <b>TEST da definire come data</b></p>	<p><b><i>Elisabetta Lucchini</i></b></p>