

CORSO ISTRUTTORI PROVINCIA DI PISA

*La parte teorica (T) sarà svolta presso la sala riunioni dello Stadio Comunale di Pontedera,
mentre la parte pratica (P) presso il Campo Scuola di Pisa.*

Prima Parte

Lunedì 2 Febbraio	T	18.30- 20.30	Introduzione
Giovedì 5 Febbraio	T	19.00 – 21.00	Attività promozionale e didattica
	T	21.00 – 23.00	Crescita Fisica Anatomia e Patologia
Martedì 10 Febbraio	T	19.00 – 21.00	Psicologia
	T	21.00 – 23.00	Capacità Coordinative e Condizionali
Venerdì 13 Febbraio	T	19.00 – 21.00	Teoria del Movimento
	T	21.00 – 23.00	Metodologia dell'insegnamento
Lunedì 16 Febbraio	T	19.00 – 21.00	Allenamento della Forza Veloce
	T	21.00 – 23.00	Prove Multiple e Multilateralità
Giovedì 19 Febbraio	T	19.00 – 21.00	Il controllo del corpo
	T	21.00 – 23.00	Giochi, Percorsi e Circuiti in atletica
Lunedì 2 Marzo	T	19.00 – 21.00	Potenza Aerobica e Mezzofondo
	T	21.00 – 23.00	Corsa Veloce e Staffette
Mercoledì 4 Marzo	T	19.00 – 21.00	Organizzaz. allenamento degli Ostacoli
	T	21.00 – 23.00	Teoria della Marcia
Mercoledì 11 Marzo	T	19.00 – 21.00	Salto in Alto
	T	21.00 – 23.00	Salto con l'Asta
Venerdì 13 Marzo	T	19.00 – 21.00	Lanci Rotatori
	T	21.00 – 23.00	Lanci Lineari
Mercoledì 18 Marzo	T	19.00 – 21.00	Organizzaz. allenamento di Mezzofondo
	T	21.00 – 23.00	Salti in Estensione

Tutoraggio durante il raduno estivo

Seconda Parte

Mercoledì 9 Settembre	P	16.30 – 18.30	Pratica Lanci Rotatori
	P	18.30 – 20.30	Pratica lanci rettilinei
Lunedì 14 Settembre	P	16.30 – 18.30	Pratica Velocità
	P	18.30 – 20.30	Pratica Ostacoli
Giovedì 17 Settembre	P	16.30 – 18.30	Asta
	P	18.30 – 20.30	Alto
Martedì 22 Settembre	P	16.30 – 18.30	Pratica Salti in Estensione
	P	18.30 – 20.30	Pratica Marcia
Venerdì 25 Settembre	P	17.30 – 19.30	test Motori

Da definire le date degli esami