

PROGRAMMA PreCORSO ISTRUTTORI SIENA AREZZO 2014

1° Incontro	Introduzione	DOM 19/1	h9.00-13.00	Teoria	Da definire
2° Incontro	Corri e Marcia	DOM 19/1	h14.30-18.30	Teoria/Pratica	Da definire
3° Incontro	Salta	DOM 26/1	h9.00-13.00	Teoria/Pratica	Da definire
4° Incontro	Lancia	DOM 26/1	h14.30-18.30	Teoria/Pratica	Da definire

Tirocinio da 27/1 fino a 17/3 presso Centri CAS con supervisione Tecnico Specialista

PROGRAMMA CORSO ISTRUTTORI

1° Modulo	Organizzazione Sportiva Atletica e Organ.Gare	MER 19/3	h18:00 -20:00	Da definire
	Regolamenti e Giurie	MER 19/3	h20:00 -22:00	Da definire
2° Modulo	Aspetti teorici Crescita e Basi anatomiche	LUN 24/3	h18:00 -22:00	Da definire
3° Modulo	Insegnamenti di Base Teoria del Movimento	SAB 29/3	h14:30 -16:30	Da definire
	Metodologia dell'Insegnamento	SAB 29/3	h16:30 -18:30	Da definire
	Orientamenti Metodologici	GIO 3/4	h18:00 -20:00	Da definire
	Test	GIO 3/4	h20:00 -22:00	Da definire
4° Modulo	Psicologia	MAR 8/4	h18:00 -20:00	Da definire
	Preparazione Motoria di Base Sviluppo Abilità	MAR 8/4	h20:00 -22:00	Da definire
	Sviluppo Efficienza Muscolare	DOM 13/4	h9:00 -13:00	Da definire

5° Modulo	Ostacoli		MER 16/4	h18:00 -20:00	Da definire
	Tecnica di base per la corsa		MER 16/4	h20:00 -22:00	Da definire
	Teoria Mezzofondo		MER 23/4	h18:00 -20:00	Da definire
	Corsa Veloce e Staffetta		MER 23/4	h20:00 -22:00	Da definire
	Pratica Mezzofondo		MAR 29/4	h18:00 -19:00	Da definire
	Teoria Marcia		MAR 29/4	h19:00 -21:00	Da definire
	Pratica Marcia		MAR 29/4	h21:00 -22:00	Da definire
	Potenziamento Corse		LUN 5/5	h18:00 -20:00	Da definire
6° Modulo	Fattori generali salti		LUN 5/5	h20:00 -22:00	Da definire
	Salto in Estensione		VEN 9/5	h18:00 -20:00	Da definire
	Organizz. Mezzi allenamento e Potenziam.		VEN 9/5	h20:00 -22:00	Da definire
	Salto in elevazione		GIO 15/5	h18:00 -20:00	Da definire
	Salto in Elevazione e Asta		GIO 15/5	h20:00 -22:00	Da definire
7° Modulo	Organizzaz. Mezzi allenamento e Potenziam.		MER 21/5	h18:00 -20:00	Da definire
	Peso		MER 21/5	h20:00 -22:00	Da Definire
	Martello		MAR27/5	h18:00 -20:00	Da Definire
	Disco		MAR 27/5	h20:00 -22:00	Da definire
	Giavellotto		MAR 3/6	h18:00 -20:00	Da definire
Valutazione	SCRITTA	MAR 17/6	h18:00 -20:00	ORALE/PRATICA	GIO 26/6 h18.00-22.00