

## **Corso di 1° livello per Istruttore attività sportiva di base**

Il corso di formazione si pone come obiettivo l'approfondimento di tematiche connesse all'attività motoria e sportiva. L'istruttore, attraverso la frequenza al corso, acquisirà conoscenze e competenze sulla metodologia dell'allenamento e dell'insegnamento, sugli aspetti psico-pedagogici e sulle tappe dello sviluppo motorio, al fine di una corretta e funzionale gestione dell'allenamento.

### **Programma:**

#### **1° modulo: ore 15.00 – 19.00- teoria e pratica**

##### **Le basi della prestazione 2 ore**

- Caratteristiche generali della prestazione sportiva
- Fisiologia del lavoro muscolare
- Fattori limitanti la prestazione sportiva
- **La progettazione e valutazione dell'allenamento sportivo 2 ore**
- La programmazione delle attività motorie sportive giovanili
- La valutazione dell'allenamento ( test di base) esercitazione pratica

#### **2° modulo: – ore 15.00 – 19.00 - teoria e pratica**

##### **Sviluppo motorio e capacità coordinative - 4 ore**

- Lo sviluppo motorio, schemi motori, abilità motorie, tecniche sportive
- Le fasi dell'apprendimento motorio
- Mezzi e metodi per lo sviluppo delle Capacità coordinative
- Proposta pratica

#### **3° modulo: – ore 15.00 – 19.00 - teoria e pratica**

##### **Sviluppo capacità motorie condizionali: la forza – 4 ore**

Definizioni e classificazioni: forza massima, veloce, resistente, reattiva

- Mezzi e metodi per lo sviluppo della Forza
- Mezzi e metodi per lo sviluppo della Forza Veloce
- Mezzi e metodi per lo sviluppo della Forza Resistente
- Proposta pratica

#### **4° modulo: - ore – 15.00 – 19.00 - teoria**

##### **Le competenze pedagogiche del tecnico 2 ore**

- Come comunicare efficacemente
- Lo sviluppo della personalità
- Le motivazioni allo sport
- **Elementi di primo soccorso 1 ora (medico FMSI)**
- **Le buone prassi dell'Alimentazione 1 ora( medico FMSI)**

#### **5° modulo: – ore 15.00 – 19.00 - teoria e pratica**

- **I processi dell'apprendimento motorio - 4 ore**
- Gli obiettivi dell'insegnamento
- Come osservare atleti e squadre

#### **6° modulo: – ore 15.00 – 19.00 -teoria e pratica**

- **Mobilità articolare – 2 ore**
- Definizione e importanza della mobilità nei diversi sport
- Mezzi e metodi per lo sviluppo della mobilità articolare
- Proposta pratica
- **Cenni sull' integrazione dei bambini di diverse etnie**
- **Conclusioni SRdS**
- **Consegna Attestati**
- 

- **Reggio Cal. - 03,07,10,14,17,22 luglio 2017**
- **Cosenza - 05,08,12, 15, 19,24 luglio 2017**
- **Catanzaro - 04,08,11,15,19,22 settembre 2017**
- **Vibo Valentia- 03,05,07,10,12,14 ottobre 2017**
- **Crotone - 07,10,14,17,21,24 novembre 2017**