

**Corso di 1° livello per Istruttore sportivo di base
Catanzaro 08,11,15,19,22,26 settembre 2017**

1° modulo: 08 settembre 2017 - ore 15.00 - 19.00 - teoria

Le basi della prestazione 2 ore (Prof. Albino)

- Caratteristiche generali della prestazione sportiva
- Fisiologia del lavoro muscolare
- Fattori limitanti la prestazione sportiva

La progettazione e valutazione dell'allenamento sportivo 2 ore (Prof. Ferragina)

- La programmazione delle attività motorie sportive giovanili
- La valutazione dell'allenamento (test di base) esercitazione pratica

2° modulo: 11 settembre 2017 - ore 15.00 - 19.00 - teoria e pratica

Sviluppo motorio e capacità coordinative - 4 ore - (Prof. Chiodo)

- 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: 15 settembre 2017 - ore 15.00 - 19.00 - teoria e pratica

Sviluppo delle capacità di Forza, Velocità e Resistenza (Prof. Ferragina)

- 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: 19 settembre 2017 - ore 15.00 - 19.00 - teoria

I processi dell'apprendimento motorio -4 ore (Prof. Gebbia)

- I presupposti cognitivi dell'insegnamento
- Gli obiettivi dell'insegnamento
- Le fasi dell'apprendimento
- Il feedback e la correzione dell'errore
- Come osservare atleti e squadre

5° modulo: 22 settembre 2017 - ore 15.00 - 19.00 - teoria

Le competenze pedagogiche del tecnico 2 ore (Prof. Scarfone)

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

6° modulo: 26 settembre 2017 - ore 15.00 - 19.00 - teoria e pratica

Mobilità articolare - 2 ore (Prof. Chiodo)

- Definizione e importanza della mobilità nei diversi sport
- Mezzi e metodi per lo sviluppo della mobilità articolare
- Proposta pratica
- **Integrazione dei bambini di diverse etnie (Prof. Albino)**
- **Conclusioni**
- **Consegna Attestati**