

Programma corso "aspirante tecnico" BERGAMO – 12/13/20 maggio 2017

Venerdì 12 maggio 2017 - Ore 18:00 (c/o CONI Bergamo)
registrazione partecipanti

Ore 18:00-22:00 - 1° modulo

- o le specialità dell'atletica leggera, il campo, la pista, gli attrezzi e i record
- o Attività Giovanile: le distanze, gli attrezzi, i record
- o Le capacità motorie e le motivazioni allo sport
- o Elementi di organizzazione sportiva e federale

Sabato 13 maggio 2017

Ore 14:00-18:00 - 2° modulo CORRI e MARCIA

- o Pratica: come accogliere i giovani e impostare le lezioni
- o Pratico/teorica: i fondamentali tecnici
- o Pratica: progressione didattica e esercizi tecnici propedeutici
- o Pratico/teorica: Osservare, misurare, valutare, correggere

Ore 18:00-20:00 - 3° modulo SALTA (1° parte)

- o Pratica: come accogliere i giovani e impostare le lezioni
- o Pratico/teorica: i fondamentali tecnici

Sabato 20 maggio 2017

Ore 14:00-16:00 - 3° modulo SALTA (2° parte)

- o Pratica: progressione didattica e esercizi tecnici propedeutici
- o Pratico/teorica: Osservare, misurare, valutare, correggere

Ore 16:00-20:00 - 4° modulo LANCIA

- o Pratica: come accogliere i giovani e impostare le lezioni
- o Pratico/teorica: i fondamentali tecnici
- o Pratica: progressione didattica e esercizi tecnici propedeutici
- o Pratico/teorica: Osservare, misurare, valutare, correggere