



**FEDERAZIONE ITALIANA DI ATLETICA LEGGERA**  
**Comitato Provinciale di Brescia**

**CORSO ISTRUTTORI di 1° LIVELLO 2009 – PROGRAMMA**

Lezione 1	martedì 13.10.2009 Brescia sala CONI ore 20.00	<u>ACCREDITO PARTECIPANTI e INTRODUZIONE AL CORSO</u> L'organizzazione sportiva di Atletica Leggera Le attività didattiche per la promozione dell' Atletica Leggera <u>Vanni Grazia</u>
Lezione 2	giovedì 22.10.2009 Brescia sala CONI ore 20.00	<u>CARATTERISTICHE GENERALI DELLA CRESCITA FISICA</u> I fattori che influenzano e regolano la crescita Il funzionamento dei grandi apparati Il metabolismo energetico La contrazione muscolare <u>Medico Sportivo FMSI</u>
Lezione 3	lunedì 26.10.2009 Brescia SALA CONGRESSI SAN FILIPPO ore 20.30	<u>LA CORSA VELOCE E LE STAFFETTE</u> Elementi della tecnica di base della corsa veloce Tecnica e didattica Cenni sull'organizzazione della preparazione <u>Bagoli Luciano</u>
Lezione 4	giovedì 29.10.2009 Brescia SALA CONGRESSI SAN FILIPPO ore 20.30	<u>TEORIA DEL MOVIMENTO</u> I presupposti della prestazione motoria Il consolidamento degli schemi motori di base La formazione delle capacità motorie in atletica Lo sviluppo delle capacità condizionali: forza, resistenza, velocità Le capacità coordinative: caratteristiche e sviluppo <u>Alberti G. Piero</u>
Lezione 5	sabato 31.10.2009 Brescia Campo "Calvesi" ore 15.30	<u>LA CORSA VELOCE E LE STAFFETTE</u> LEZIONE PRATICA <u>Bagoli Luciano</u>
Lezione 6	martedì 03.11.2010 Brescia SALA CONGRESSI SAN FILIPPO ore 20.30	<u>LEZIONE TEORICA DI "ATTIVITA' DIDATTICHE GIOVANILI"</u> Organizzazione di giochi, percorsi e circuiti in atletica <u>Ripamonti Giorgio</u>
Lezione 7	sabato 07.11.2009 Brescia Campo "Calvesi" ore 15.30	<u>LEZIONE PRATICA DI "ATTIVITA' DIDATTICHE GIOVANILI"</u> Organizzazione di giochi, percorsi e circuiti in atletica <u>Ripamonti Giorgio</u>
Lezione 8	martedì 10.11.2009 Brescia sala CONI ore 20.30	<u>I SALTI IN ESTENSIONE</u> Elementi della tecnica di base dei salti Tecnica e didattica Cenni sull'organizzazione della preparazione <u>Botton Claudio</u>
Lezione 9	sabato 14.11.2009 Brescia Campo "Calvesi" ore 15.30	<u>I SALTI IN ESTENSIONE</u> LEZIONE PRATICA <u>Botton Claudio</u>
Lezione 10	martedì 17.11.2009 Brescia sala CONI ore 20.30	<u>I SALTI IN ELEVAZIONE</u> Elementi della tecnica di base dei salti Tecnica e didattica Cenni sull'organizzazione della preparazione <u>Botton Claudio</u>
Lezione 11	sabato 21.11.2009 Brescia Campo "Calvesi" ore 15.30	<u>I SALTI IN ELEVAZIONE</u> LEZIONE PRATICA <u>Botton Claudio</u>



**FEDERAZIONE ITALIANA DI ATLETICA LEGGERA**  
**Comitato Provinciale di Brescia**

Lezione 12	martedì 24.11.2009 Brescia sala CONI ore 20.30	<u>IL LANCI</u> Elementi della tecnica di base dei lanci Tecnica e didattica Cenni sull'organizzazione della preparazione  <u>Previtali Sergio</u>
Lezione 13	sabato 28.11.2009 Brescia Campo "Calvesi" ore 15.30	<u>IL LANCI</u> LEZIONE PRATICA  <u>Previtali Sergio</u>
Lezione 14	martedì 01.12.2009 Brescia sala CONI ore 20.30	<u>LA CORSA DI RESISTENZA</u> Elementi della tecnica di base Tecnica e didattica Cenni sull'organizzazione della preparazione  <u>Naso Saro</u>
Lezione 15	sabato 05.12.2009 Brescia Campo "Calvesi" ore 15.30	<u>IL LANCI</u> LEZIONE PRATICA  <u>Previtali Sergio</u>
Lezione 16	giovedì 10.12.2009 Brescia sala CONI ore 20.30	<u>LE PROVE MULTIPLE</u> Elementi della tecnica di base delle prove multiple Tecnica e didattica Cenni sull'organizzazione della preparazione  <u>Camellini Graziano</u>
Lezione 17	martedì 15.12.2009 Brescia sala CONI ore 20.30	<u>LA MARCIA</u> Elementi della tecnica di base Tecnica e didattica Cenni sull'organizzazione della preparazione  <u>Pastorini Pietro</u>
Lezione 18	martedì 19.01.2010 Brescia sala CONI ore 20.30	<u>LA CORSA AD OSTACOLI</u> Elementi della tecnica di base della corsa ad ostacoli Tecnica e didattica Cenni sull'organizzazione della preparazione  <u>Pinzin Bruno</u>
Lezione 19	mercoledì 20.01.2010 Castenedolo Impianto Indoor ore 20.30	<u>LA CORSA AD OSTACOLI</u> LEZIONE PRATICA  <u>Pinzin Bruno</u>
Lezione 20	giovedì 28.01.2010 Brescia sala CONI ore 20.30	<u>CARATTERISTICHE PSICOLOGICHE NEI GIOVANI</u> Motivazione e personalità Il ruolo del gioco Abbandono precoce Relazione istruttore allievo  <u>Colombo Andrea</u>
Esami	Data da definire	<u>ESAME SCRITTO E ORALE</u>
Lezione EXTRA	<u>DA DEFINIRE</u>	<u>LA MARCIA</u> <u>LEZIONE PRATICA</u>  <u>Pastorini Pietro</u>
Lezione EXTRA	<u>DA DEFINIRE</u>	<u>LA CORSA DI RESISTENZA</u> <u>LEZIONE PRATICA</u>  <u>Naso Saro</u>

PROGRAMMA AGGIORNATO IL 12 GENNAIO 2010