

Programma corso "aspirante tecnico" Cairate – Frazione Bolladello (VARESE)

20 ottobre 2018 - Ore 8:45 registrazione partecipanti
(sede Fidal Varese – Cairate Fraz. Bolladello Via J.B. da Vignola 21)

Ore 9:00-13:00 - 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*

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*
-

21 ottobre 2018 - Ore 8:45 ritrovo partecipanti

Ore 9:00-13:00 - 3° modulo **SALTA**

- 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 14:00-18:00 - 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*