

Centro Studi

## Programmi didattici corso propedeutico 2° livello per tecnici (Allenatore)

<b>METODOLOGIA DELL'INSEGNAMENTO</b>	<i>ore</i>
<b>Le competenze pedagogiche del tecnico - La comunicazione</b>	<b>4</b>
Il profilo e le competenze didattiche e le responsabilità del tecnico di base	
Concetti e principi generali sulla metodologia dell'insegnamento	
L'osservazione e la valutazione nell'insegnamento; funzioni e strumenti	
I processi motivazionali: percezione di competenza e ruolo del tecnico	
La comunicazione e l'uso didattico: spiegare, dimostrare, correggere (introduzione)	
<b>Il processo insegnamento - Apprendimento</b>	<b>4</b>
Apprendimento: presupposti cognitivi e fasi di sviluppo	
La programmazione didattica (cenni su: obiettivi, valutazione, osservazione, progressione didatt.)	
Gli obiettivi dell'insegnamento: le abilità tecniche - cenni generali sulle tecniche	
<b>Totale</b>	<b>8</b>

<b>METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO</b>	<i>ore</i>
<b>La prestazione motorio-sportiva</b>	<b>3</b>
Le basi anatomiche e fisiologiche del movimento: cenni generali su organi e apparati	
Fattori della prestazione sportiva (strutturali/funzionali): concetto di "modello" (generalità)	
Lo sviluppo motorio – Le fasi sensibili – Schemi motori di base, abilità motorie, tecniche sportive	
<b>Le capacità motorie</b>	<b>6</b>
Il sistema delle capacità motorie: organico muscolari (condizionali) e coordinative - cenni generali	
Capacità coordinative: definizione, evoluzione e classificazione; mezzi e metodi di sviluppo	
Mobilità articolare: definizione e principali metodi di sviluppo	
La forza: definizione, evoluzione e classificazioni e metodi di allenamento	
Velocità e rapidità: definizione, evoluzione, classificazione e metodi di allenamento	
Resistenza: definizione, evoluzione, classificazione e metodi di allenamento	
<b>Il carico fisico</b>	<b>3</b>
Principi e concetti fondamentali dell'allenamento – Carico fisico (interno/esterno)	
Preparazione fisica di base: elementi del preatletismo generale e del preatletismo speciale	
<b>Totale</b>	<b>12</b>
<b>Totale generale</b>	<b>20</b>