



Corso di formazione per insegnanti di Ed. Fisica

Finalità generali: illustrare i principali concetti relativi al processo di condizionamento fisiologico che si è in grado di realizzare attraverso l'uso delle tecniche della Pesistica sportiva nello spostamento di un carico al fine di fornire ai Docenti le nozioni basilari per organizzare – in ambito scolastico – momenti didattici impostati sulla rielaborazione degli schemi motori di base, la conoscenza e pratica di una specialità sportiva e, ancora, fornire informazioni generali sulla prevenzione degli infortuni e sull'importanza della capacità di gestione della forza.

Obiettivi specifici: Miglioramento delle capacità condizionali. Consolidamento della coordinazione generale e delle capacità propriocettive. Conoscenza di una attività sportiva olimpica e sviluppo della consuetudine alla pratica sportiva. Apprendimento di gesti ed utilizzo muscolare, al fine di contribuire al recupero/mantenimento di una postura corretta, alla prevenzione di squilibri muscolari, alla percezione corporea, al mantenimento della salute e dello stile di vita corretto. Tutti gli obiettivi concorrono alla formazione dell'individuo nella sua integrità psico-fisica, nel rispetto della normale fisiologia dei giovani allievi, sfatando i concetti negativi legati all'utilizzo dei sovraccarichi in età giovanile ed in ambito femminile.

Durata del corso: 10 ore di cui 4 ore di lezioni frontali(teoria) e n.6 ore di attività pratica e tirocinio.

Date: 12 marzo e 19 marzo dalle ore 8:30 – 13:30.

Docenti del Corso: Fabrizio Tomaciello, Raffaele Navarino.

Sede delle lezioni: Le lezioni frontali si svolgeranno presso la sala conferenze del CONI Regionale di Campobasso in via Giosuè Carducci n.4/M; le attività pratiche si svolgeranno presso la palestra dell'ASD Osca di Campobasso in via Mazzini n.150/152.

Via F.Flora, n.31 – 82100 Benevento cel.347.0364552 P.IVA 06508701007
www.federpesistica.it molise@federpesistica.it

Programma:

| Data | Ore | | Sede | |
|---------------|---------------|---|------------------------------|--|
| 12 marzo 2015 | 8:30-9:00 | Accredito dei partecipanti | | |
| | 9:00 – 10:30 | Lo strappo e lo slancio – Gli esercizi ed il regolamento dei Giochi Sportivi Studenteschi di Pesistica | CONI Regionale di Campobasso | |
| | 10:30 – 11:45 | Adattamento all'allenamento con sovraccarichi ed alcune metodiche di allenamento | CONI Regionale di Campobasso | |
| | 12:00 – 14:00 | Tirocinio ed attività pratica | Palestra dell'ASD Osca | |
| 19 marzo 2015 | 8:30 – 9:15 | Lo strappo e lo slancio – Gli esercizi ed il regolamento dei Giochi Sportivi Studenteschi di Pesistica | Palestra dell'ASD Osca | |
| | 9:15 – 13:00 | Tirocinio ed attività pratica | Palestra dell'ASD Osca | |
| | 12:00 – 13:30 | Esecuzione pratica dei gesti tecnici della Pesistica sportiva e progettazione di progettazione delle fasi d'Istituto, provinciali e regionali dei Campionati Studenteschi. Compilazione di un questionario. Consegna attestati. | Palestra dell'ASD Osca | |

Iscrizione al Corso: Sarà possibile iscriversi al Corso ***dal 15 gennaio al 28 febbraio 2015***

L'adesione al Corso prevede un'istanza – *mediante un modello(allegato)* – da inviare direttamente al Comitato Regionale. Comunque il termine ultimo di iscrizione è fissato il 28.02.2015.

Non è prevista alcuna quota d'iscrizione.