



## CORSO PER TECNICI SPORTIVI FIBa

1° Livello SNaQ, Parte generale

CONI Siracusa 16 e 17 Dicembre 2017

Docente: Danilo Manstretta

**16 Dicembre: Primo Modulo da 8 ore**

### METODOLOGIA DELL'INSEGNAMENTO

**9,00 – 11,00**

L'età biologica e l'età cronologica

Le competenze pedagogiche del tecnico

**11,00 – 13,00**

Il processo insegnamento – apprendimento

Come osservare atleti e squadre

**13,00 – 14,00 Pausa**

**14,00 – 16,00**

Come motivare gli atleti

Come comunicare efficacemente

**16,00-18,00**

Laboratorio

### Laboratorio didattico a distanza

**17 Dicembre: Secondo Modulo da 8 ore**

### METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO

**9,00 – 11,00**

Le basi della prestazione, la progettazione e la valutazione dell'allenamento

**11,00 – 13,00**

Lo sviluppo motorio e capacità coordinative

**13,00 – 14,00 Pausa**

**14,00 – 18,00**

La mobilità articolare

La forza e la velocità-rapidità

La resistenza