

PROGRAMMA CORSO PER TECNICI SPORTIVI DI BASE

Metodologia dell'insegnamento

Modulo 1 Lunedì 21 settembre 2020 prof. Danilo Manstretta metodologo	Le competenze pedagogiche del tecnico
	Principi generali della metodologia dell'insegnamento
	Ruolo dell'insegnante come facilitatore del rapporto didattico e gli obiettivi dell'insegnamento
	Domande
Modulo 2 Venerdì 25 settembre 2020 prof. Claudio Gazzaniga Metodologo	Il processo di insegnamento apprendimento
	Le fasi dell'apprendimento
	La programmazione didattica (cenni sugli elementi principali: obiettivi, valutazione, osservazione, progressione didattica)
	Domande
Modulo 3 Lunedì 28 settembre 2020 Dott. Biagio Santoro medico	Gli stadi dello sviluppo motorio: età biologica ed età cronologica
	Le basi anatomiche e fisiologiche del movimento
	Domande
Modulo 4 Venerdì 2 ottobre 2020 prof. Mauro Bonali metodologo	Conoscenze, abilità e competenze nelle capacità motorie e nella prestazione sportiva
	Metodi per sviluppare le capacità cognitive
	La programmazione didattica
	Domande
Modulo 5 Lunedì 5 ottobre 2020 prof. Walter Stacco metodologo	Il feed-back e il feed-forward per la correzione dell'errore
	Il talento sportivo e l'attitudine
	Lo sviluppo del talento sportivo
	Domande
Modulo 6 Venerdì 9 ottobre 2020 Dott.ssa Adriana Lombardi psicologo	La comunicazione efficace
	Le tecniche di comunicazione
	L'uso didattico della comunicazione: spiegare, dimostrare, correggere
	Domande
Modulo 7 Lunedì 12 ottobre 2020 Dott. Matteo Vagli psicologo	La gestione dei gruppi
	Come osservare atleti e squadre
	Come motivare atleti e squadre
	Domande
Modulo 8 Venerdì 16 ottobre 2020 prof. Danilo Manstretta	Discussione dei lavori preparati dei partecipanti

Metodologia dell'allenamento

Modulo 9 Lunedì 19 ottobre 2020 Prof.ssa Elisabetta Lucchini metodologo	I fattori della prestazione sportiva (strutturali e funzionali)
	Classificazione delle attività sportive: dal punto di vista energetico, prevedibilità ambientale, impegno motorio e cognitivo
	Principi generali dell'allenamento: continuità e progressività del carico
	Domande
Modulo 10 venerdì 23 ottobre 2020 Prof. Giuseppe Righini metodologo	Il Sistema delle capacità motorie: organico muscolari (condizionali) e coordinative
	Sviluppo motorio e capacità coordinative
	Le buone prassi nella metodologia dell'allenamento per lo sviluppo delle cap. coordinative
	Domande
Modulo 11 Lunedì 26 ottobre 2020 Prof.ssa Antonella Mauri metodologo	Metodi e mezzi per lo sviluppo degli schemi motori di base
	Analisi delle problematiche specifiche dell'allenamento giovanile, prevenzione e correzione dei comportamenti motori "scorretti" e degli errori esecutivi riferiti alle principali abilità
	Domande
Modulo 12 venerdì 30 ottobre 2020 Prof. Roberto Lanzarotti metodologo	La mobilità articolare: definizione e importanza nelle diverse discipline sportive
	I fondamenti della mobilità articolare; definizione e caratteristiche nelle varie età
	Principali metodi di allenamento della mobilità articolare
	Domande
Modulo 13 lunedì 2 novembre 2020 Prof.ssa Eloisa Limonta metodologo	Definizione della forza
	Velocità e rapidità
	Evoluzione della forza
	Domande
Modulo 14 Venerdì 6 novembre 2020 Prof. Moreno Martinelli metodologo	Definizione generale di resistenza
	I fattori della Resistenza - Substrato e meccanismi energetici e l'evoluzione dei diversi tipi di resistenza nelle età
	Mezzi e strumenti di allenamento della resistenza in tutte le sue espressioni - Progettazione di esercizi generali e speciali
	Domande
Modulo 15 Lunedì 9 novembre 2020 Prof. Stefano Cosulich metodologo	La progettazione e la valutazione dell'allenamento sportivo
	Metodi di sviluppo della forza dal carico naturale suoi pesi macchine e elastici
	Il Preatletismo - Mezzi e Strumenti di allenamento della forza in tutte le sue espressioni
	Domande
Modulo 16 Venerdì 13 novembre 2020 prof. Danilo Manstretta	Discussione dei lavori preparati dei partecipanti

PRESENTAZIONE DOCENTI

Prof. Mauro Bonali	Docente di teoria, tecnica e didattica degli sport individuali e di squadra presso il Corso di Laurea di Scienze Motorie presso l'Università Cattolica del Sacro Cuore di Milano, Tecnico FIGC, formatore in ambito
Prof. Stefano Cosulich	Allenatore Fidal Quarto livello europeo, specialista salti, formatore regionale FIDAL, formatore regionale CSI, Formatore nazionale Progetto Lotta al Doping FIDAL
Prof. Claudio Gazzaniga	Docente Scienze Motorie e Sportive; Vicepresidente ASD Movisport Voghera e responsabile Progetti e Formazione; Esperto di Psicomotricità Funzionale e Sport Educativo (Psicocinetica dott. Jean Le Boulch).
Dott.ssa Adriana Lombardi	Psicologo dello sport, giornalista pubblicitaria, dal 1984 collabora con la Scuola Regionale dello Sport Lombardia e con alcune Federazioni sportive in qualità di docente e formatore
Prof. Roberto Lanzarotti	Insegnante di Educazione Fisica; formatore e Coordinatore nei corsi territoriali CONI. TUTOR Tirocinanti TFA - Università degli Studi di Pavia
Prof.ssa Eloisa Limonta	ricercatore confermato presso il Dipartimento di Scienze Biomediche per la Salute, docente presso la Scuola di Scienze Motorie dell'Università Statale di Milano
Prof.ssa Elisabetta Lucchini	Laureata in allenamento e ricerca sportiva presso l'Università di Dijon, Francia; preparatore fisico; metodologo dell'allenamento e dell'insegnamento motorio SRdS e SdS Nazionale; formatore del progetto centri CONI
Prof. Danilo Manstretta	Docente di Scienze Motorie e Sportive, è stato formatore tecnico FIP settore Giovanile Scuola e Minibasket, Docente a contratto Università Cattolica del Sacro Cuore e Università agli studi di Pavia per Corsi di specializzazione SSIS, responsabile della formazione per i corsi nazionali FIBa.
Prof. Moreno Martinelli	Docente universitario a contratto di metodologia e didattica c/o Università Cattolica di Milano. Allenatore e formatore per attività sportive per persone con disabilità, responsabile Centro Studi e Formazione del CIP Lombardia
Prof.ssa Antonella Mauri	Docente di Scienze Motorie e Sportive, docente FISR, Tecnico FIDAL, Medaglia d'Oro al Valore Atletico
Prof. Giuseppe Righini	Docente di Sc. Motorie Scuola secondaria di II°, docente al Master in Sport management UNIMIB, docente presso la Ludes al Corso di Laurea in Fisioterapia, docente ai corsi Extracurricolari UNICATT Milano.
Dott. Biagio Santoro	Medico specializzato in medicina dello sport e scienza dell'alimentazione, consigliere AMS di Como dell'FMSI.
Prof. Walter Stacco	Docente di Ruolo e Titolare di Cattedra di Scienze Motorie e Sportive. Docente a.c. Università di Pavia - Facoltà di Scienze Motorie e Laurea Specialistica. Specializzato in Tecnica e Pratica Sportiva SdS Coni/UniL'Aquila. Esperto Nazionale Coni in Preparazione Fisica.
Dott. Matteo Vagli	Psicologo, specializzato in Psicologia dello Sport. Founder di Sport and Business Strategies, collabora con la Scuola Regionale dello Sport Lombardia. È inoltre Docente universitario, Formatore d'aula e Consulente corporate

Istruzioni per il corretto utilizzo di MICROSOFT TEAMS

Le verrà assegnato un **account di MICROSOFT TEAMS** della Scuola dello Sport con relativo indirizzo email che dovrà utilizzare per la partecipazione al corso. Al primo accesso sarà necessario cambiare la PW.

Al primo ingresso troverà il suo account già inserito in una **classe virtuale** di TEAMS.

Sarà necessario scaricare l'app MICROSOFT TEAMS sul suo dispositivo in modo da accedere a tutte le funzionalità della piattaforma (l'app è la stessa per PC e MAC).

Riceverà di volta in volta una mail con il link per accedere a ciascuna lezione dove basterà "accettare" l'invito perché venga inserito nel suo calendario di TEAMS. Infine, prima dell'inizio della lezione, basterà cliccare su **PARTECIPA. NON BISOGNA RISPONDERE A QUESTE MAIL IN QUANTO LA RISPOSTA ARRIVEREBBE A TUTTI GLI ISCRITTI**, basterà rispondere: **"SI" "NO" "Forse"** utilizzando le risposte automatiche contenute nel messaggio

LA CONNESSIONE VA EFFETTUATA 15 MINUTI PRIMA DELL'ORARIO UFFICIALE DI INIZIO DI CIASCUNA LEZIONE

RACCOMANDAZIONI PER GLI UTENTI

- ✓ Durante il seminario è necessario **tenere il microfono spento** aprendolo sono in caso di interventi (pulsanti sulla barra dell'applicazione).
- ✓ **Fare attenzione alle operazioni che si effettuano durante il seminario in quanto possono influire sulla lezione**
- ✓ **È vietata la registrazione delle lezioni**
- ✓ **Indicazioni per la formulazione delle domande**: per sottoporre dei quesiti al docente siete pregati di non utilizzare i microfoni ma vi chiediamo di **servirvi della chat di teams** che potete aprire dal tasto apposito sulla barra degli strumenti che compare quando muovete il mouse. Per evitare inutili ripetizioni abbiate l'accortezza di **leggere le domande poste dagli altri corsisti prima di formulare la vostra** e, nel caso troviate già in chat quesiti di vostro interesse, cliccate un **"pollice in su"** così da far capire al docente che quella questione è un "tema caldo" su cui occorre soffermarsi



- ✓ Verrà fatta una prova di connessione il giorno precedente all'inizio del corso con tutti i partecipanti in modo da essere sicuri di aver compreso il funzionamento della piattaforma
- ✓ Accertarsi di avere una connettività stabile ed efficiente ed evitare, durante lo svolgimento del corso, che altre persone possano utilizzare la vostra connettività al fine di non degradare la qualità del collegamento.
- ✓ Al termine delle lezioni **le slide** e tutto il **materiale** messo a disposizione dai docenti **saranno reperibili nella sezione "file" del gruppo teams relativo a questo corso**
- ✓ Per qualsiasi chiarimento inviare una mail a srdslombardia@sportesalute.eu