

SCUOLA DELLO SPORT CONI VENETO.**FIHP & FITRI ORGANIZZANO:****CORSO CONI VENETO ANNO 2014****LOCATION: CONI POINT di VERONA – Via Forte Tomba, 07 Verona****PROGRAMMA DIDATTICO**

DATA	ORARIO	ARGOMENTO	ORE LEZIONE
Sab 06.12.2014	8.30/9.00	Accredito corsisti	
Sab. 06.12.14	9.30/11.30 11.30/13.30	<p>DIDATTICA E COMUNICAZIONE Cosa significa insegnare Le basi dell'insegnamento, apprendimento applicazione metodologie dell'insegnamento Metodi di istruzione comunicativa individuale e collettiva e loro adattamento alle differenti esigenze. L'apprendimento: dalle abilità Motorie alle abilità tecnico-sportive. Metodi e stili di insegnamento. La tecnica: feedback e correzione degli errori.</p> <p>MEDICINA DELLO SPORT Traumatologia dell'apparato locomotore. Traumatologia delle parti molli: Contusioni, Distorsioni, Lussazioni Definizione e classificazione. Traumatologia dello Scheletro Fratture definizione e classificazione Patologie del sovraccarico funzionale Classificazione delle lesioni tendinee Classificazione delle lesioni Cartilaginee Lesioni Muscolari Lesioni Legamentose (spalla, ginocchio, caviglia) Lombalgia Incidenti da calore Le ipotermie Nozioni di pronto soccorso Cenni sui casi più frequenti (tendinopatia achillea, pubalgia, sindrome della bandelletta, fascite plantare)</p>	4.00 CONI
Sab. 06.12.14	14.30/19.30	<p>FISIOLOGIA DELL'ESERCIZIO FISICO e BIOENERGETICA Basi Fisiologiche del movimento; cenni generali su: Apparato locomotore Apparato cardiovascolare Apparato respiratorio Sistema nervoso Sistema endocrino</p> <p>Meccanismi di produzione di energia (anaerobico lattacido) Caratteristiche Fattori limitanti Fattori potenziali</p>	5.00 CONI

<p>DOM. 07.12.14</p>	<p>8.00/13,30</p>	<p>TEORIA E METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO Unità basiche del movimento, schemi motori di base e schemi posturali Basi biologiche dell'allenamento Maturazione, sviluppo e fasi sensibili Formazione delle Abilità Motorie Capacità motorie Capacità coordinative (generali e speciali) Sviluppo delle capacità coordinative (aspetti biologici ed aspetti legati all'allenamento) Capacità Fisiche (resistenza, forza, velocità) Sviluppo delle capacità fisiche (aspetti biologici ed aspetti legati all'allenamento) Rapporti tra le capacità motorie Definizione del concetto dell'allenamento sportivo Carico Fisico (interno, esterno) Parametri del carico fisico (volume, intensità, densità, frequenza) Principi generali del carico fisico Super compensazione: la relazione ottimale tra carico e recupero. Aspetti di base Valutazione e controllo dell'allenamento Aspetti generali Requisiti e criteri dei test di valutazione</p>	<p>5,00 CONI</p>
--	--------------------------	---	----------------------

Padova: 18 novembre 2014 agg.



Via Ponte Renato, 8 – 36078 Valdagno (VI)
Tel 0445/473374 - fax 0445/294556
Presidente Giorgio Grigolato
www.fihp.org - e.mail: cr.veneto@fihp.org



ITALIA
FEDERAZIONE
SPORTIVA NAZIONALE
RICONOSCIUTA
DAL CONI