

CORSO ISTRUTTORI

BESANA (MI) 13/14 dicembre 2003 - 24/25/31 gennaio 01 febbraio 2004

PROGRAMMA

SABATO 13 dicembre

Ore 14,30 **Apertura corso.**

Teoria: Compiti dell'istruttore – Progressione didattica ed esercizi di base.

Uscita pratica: prova di esercizi di didattica di base.

Teoria: Didattica ed esercizi delle tecniche agonistiche.

Ore 18.30 Termine lavori

DOMENICA 14 dicembre

Ore 8.30/12.30

Pratica: Ideazione, preparazione ed esecuzione di esercitazioni di tecnica agonistica.

Teoria: Basi fisiologiche della corsa e della corsa C.O.

Ore 12.30/13.30 PRANZO.

Teoria: Metodi di allenamento atletico per la corsa C.O. e organizzazione del singolo allenamento.

Teoria: Cenni di etica, psicologia ed ecologia legati alla C.O.

Ore 18.30 Termine lavori 1[^] Parte

SABATO 24 GENNAIO 2[^] Parte

Ore 14.30

Teoria: Cenni sulla cartografia per C.O

Teoria: Supporti didattici: Bibliografia, Video, ecc

Teoria: Didattica delle esercitazioni dell'orientista agonista (dal settore giovanile ai veterani).

Ore 18.30 termine lavori

DOMENICA 25 GENNAIO

Ore 8,30

Teoria: progressione e classificazione degli esercizi

Teoria: regolamenti federali

Pratica: Esercitazioni per la preparazione dell'orientamento agonistico

Ore 12.30/13.30 PRANZO.

Teoria: le discipline FISO (C.O,MTB,SCI-O,TRAIL-O)

Teoria: vari tipi di gare C.O

Pratica: organizzazione di una gara C.O

Ore 18.30 Termine lavori 2^a parte

SABATO 31 GENNAIO 3^a parte

Ore 14,30

Pratica: tracciamento, posa dei punti di una gara C.O

Pratica: simbologia internazionale

Ore 18.30 Termine lavori

DOMENICA 1 Febbraio

Teoria: aspetti infortunistici nell'orientamento

Teoria: rispetto dell'ambiente

Esami: Pratica generale + Teorica

Ore 18.30 Termine

Direttore del corso

maestro

Francesco Giandomenico