

CORSO ALLENATORI DI 1° e 2° GRADO

CALENZANO – 23-24-30 Novembre – 1 Dicembre 2013

Di seguito programma orario corsi allenatori.

I corsi si terranno presso il Circolo Arci di Calenzano – Via Puccini 79 – Calenzano – Firenze

I partecipanti al corso dovranno stampare dal sito della Lega Regionale

<http://www.uisp.it/toscana/index.php?idArea=26&contentId=2958>

le dispense relative al proprio corso necessarie per partecipare alle lezioni.

In allegato gli elenchi dei partecipanti al Corso di 1° e 2° Grado, eventuali comunicazioni per inesattezze e/o omissioni vanno segnalate via mail a candida.cocchi@tin.it

p. Lega Regionale Pattinaggio

anno 2013

**CORSO ALLENATORI UISP – SECONDO GRADO –
PROGRAMMA DELLE LEZIONI**

SABATO 23 NOV

- 15:00-15:30 Introduzione al Corso
(Sig. Glauco Cinto Pres. Reg. UISP)
15:30-17:00 Specialità: Coppie
(Prof. Monica La Comba)
17:00-18:30 Tecnica-Obbligatorie
(Sig. Antonella Cerbai)
18:30-19:30 Specialità: Gruppi
(Sig. Antonella Cerbai)

DOMENICA 24 NOV

- 09:00-10:30 Psicologia: Ansia da Prestazione
(Dott. Eleonora Ceccarelli)
10:30-11:30 Metodologia dell'insegnamento: Alimentazione
(Dott. Eleonora Ceccarelli)
11:30-12:30 Tecnica-Salti
(Sig. Antonella Cerbai)
12:30-13:30 Tecnica-Trottole
(Sig. Antonella Cerbai)

SABATO 30 NOV

- 15:00-16:00 Teoria dell'allenamento: carico fisico-programmazione
(Prof. Alda Mannini e Sig. Paola Merildi)
16.00-16.30 Elementi di Primo Soccorso
(Sig. Paola Merildi)
16:30-18:00 Specialità: Livelli e Formula Uisp
(Sig. Edy Benozzi e Sig. Antonella Cerbai)
18:00-19:30 Anatomia:
Apparato cardiocircolatorio, respiratorio e neuromuscolare
(Prof. Alda Mannini)

DOMENICA 01 DIC

- 09:00-13:30 Laboratorio Didattico
ESAME (portare pattini)