



## L'avviamento alla corsa in ambito scolastico:

- ✓ *le distanze brevi e medie*
- ✓ *La corsa campestre*



Direzione del Corso Prof. Paolo Rossetti  
 Rettore D.S. Convitto Nazionale Cagliari  
 MdS Alessandro Donati

Corso destinato agli insegnanti di  
 Educazione Fisica, ai laureati e  
 studenti in Scienze motorie

Venerdì 21 – Sabato 22 aprile 2017

Sedi del corso:

Centro di Valutazione Motoria e Attitudinale ASSEM, c/o Convitto Nazionale Cagliari  
 Pista di Atletica Leggera di Cagliari o hinterland

Venerdì 21 aprile

<b>Ore 15,00</b>	<i>Presentazione del Corso:  prof. Paolo Rossetti - Rettore Convitto Nazionale Vittorio Emanuele II  prof. Giuseppe Articolo Presidente A.S.S.E.M.</i>
<b>1a lezione - Aula  ore 15,30</b>	<i>Alessandro Donati - Metodologia d'insegnamento della corsa: dallo schema motorio all'efficacia nelle distanze brevi, medie e lunghe</i>
<b>2ª lezione - Aula  ore 16,30</b>	<i>Ignazio Aresu – Le distanze intermedie: l'ottimizzazione della preparazione per i 400, i 600 e i 1000 metri in ambito scolastico</i>
<b>3ª lezione - Aula  ore 17,30</b>	<i>Federico Loporati – La corsa campestre: l'ottimizzazione della preparazione in ambito scolastico</i>
<b>4ª lezione -  Laboratorio  ore 18,30</b>	<i>A cura del Centro di Valutazione Motoria – Le prove di valutazione in ingresso e in itinere</i>

**Sabato 22 aprile**

<b>1a lezione - Pista ore 9,00</b>	<i>Alessandro Donati – Il miglioramento dell'efficienza muscolare e della tecnica di corsa</i>
<b>2a lezione - Pista ore 10,00</b>	<i>Ignazio Aresu – Esercitazioni adattate per lo sviluppo della resistenza alla velocità e della capacità lattacida in ambito scolastico</i>
<b>3ª lezione - Pista ore 11,00</b>	<i>Federico Leporati - Esercitazioni adattate per lo sviluppo della capacità e della potenza aerobica in ambito scolastico</i>
<b>4a lezione - Pista ore 12,00</b>	<i>A cura del Centro di Valutazione Motoria – I test da campo specifici per la valutazione in itinere</i>
<b>Ore 13,00</b>	Dibattito, commenti ed eventuali approfondimenti. Chiusura del corso

Informazioni sul Corso:

Mail: [teamvalutazionemotoria2015@gmail.com](mailto:teamvalutazionemotoria2015@gmail.com)

Web: [www.valutazionemotoria.it](http://www.valutazionemotoria.it)

Facebook: Valutazione Motoria Cagliari

Cellulare: 3396901576