

DATA	ORARIO	1a Parte (tutta ONLINE)	ORE	DOCENTE
lunedì 31 ottobre	20,30 - 21,00	Saluti del Presidente Regionale		Moreno Sanità
lunedì 31 ottobre	21,00 - 23,00	Nascita, cronologia storica, le specialità, ruoli e compiti dell'allenatore	2 h	federazione
sabato 05 novembre	15,00 – 17,00	Struttura di una lezione	2 h	federazione
martedì 08 novembre	20,30 - 22,30	Motivazione, Obiettivi, Metodi di insegnamento	4 h	federazione
venerdì 11 novembre	20,30 - 22,30			
mercoledì 15 novembre	20,00 - 23,00	Definizione di allenamento. Carico, recupero, super compensazione	3 h	Levi Micheli
domenica 20 novembre	10,00 - 12,00	Regolamenti di gara per tutte le discipline	2 h	federazione
martedì 22 novembre	20,30 - 22,30	Assi e piani, cellule, tessuti, apparato locomotore (ossa, articolazioni, muscoli)	4 h	medico
venerdì 25 novembre	20,30 - 22,30			
lunedì 28 novembre	20,30 - 22,30	Sistema cardio circolatorio, sistema nervoso, fibre muscolari e tipi di contrazioni	4 h	medico
giovedì 01 dicembre	20,30 - 22,30			
domenica 04 dicembre	08,30 - 12,30	La concussione cerebrale e traumi da contatto	4 h	medico
Martedì 06 dicembre	20,30 - 22,30	Mobilità articolare (teoria: basi neurofisiologiche. Principi dei metodi di stretching statico attivo e passivo e dei metodi di stretching dinamico). Esercitazioni pratiche (stretching dinamico, Anderson, Solveborn, Sherrington, FPN)	2 h	federazione
domenica 11 dicembre	09,30 - 10,30	Chiamata al 118. Primo soccorso	1 h	medico
domenica 11 dicembre	10,30 - 12,30	Macronutrienti e micronutrienti, fabbisogno calorico. Principi di un'alimentazione corretta	2 h	Balsimelli

### ESAG 2a Parte

Martedì 13 dicembre	20,30 - 22,30	Aspetti anatomo-fisiologici dell'allenamento in età evolutiva	2 h online	medico
venerdì 16 dicembre	20,30 - 22,30	Tappe auxologiche e fasi sensibili dell'apprendimento motorio. La specializzazione prematura.	2 h online	Levi Micheli
lunedì 19 dicembre	20,30 - 22,30	Aspetti psicologici nell'insegnamento in età evolutiva	2 h online	Falorni