

n. 97 – del 04/07/2026  
Rif. CR

## CORSO PROPEDEUTICO CONI SKATE ITALIA SRdS CONI Lombardia – CR Lombardia SKATE ITALIA

Didattica a distanza su piattaforma Zoom

(5-6-13/09/2026 on line - 12/09/2026 on line o per chi desidera anche in presenza)

|                                                   | Metodologia dell'Insegnamento                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                            |
|---------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| <b>5 Settembre</b><br>Ore 9:00-12:00<br>(online)  | <b>Le competenze pedagogiche del tecnico</b><br><br>Il profilo e le competenze didattiche del tecnico<br>I compiti e le responsabilità del tecnico<br>Concetti e principi generali sulla metodologia dell'insegnamento<br>Il ruolo dell'insegnante come facilitatore e il rapporto didattico<br>Gli obiettivi dell'insegnamento (Le abilità tecniche: cenni generali sulle tecniche) | <b>Elisabetta Lucchini</b> |
| <b>5 Settembre</b><br>Ore 14:00-17:00<br>(online) | <b>Come motivare gli atleti</b><br><br>La personalità: definizione, concetti di sviluppo e maturazione<br>I processi motivazionali: percezione di competenza e ruolo del tecnico                                                                                                                                                                                                     | <b>Caterina Simoncelli</b> |
| <b>6 Settembre</b><br>Ore 9:00-12:00<br>(online)  | <b>Il processo insegnamento – apprendimento</b><br><br>Definizione di apprendimento e presupposti cognitivi<br>Le fasi dell'apprendimento<br>La programmazione didattica (cenni sugli elementi principali: obiettivi, valutazione, osservazione, progressione didattica)                                                                                                             | <b>Elisabetta Lucchini</b> |
| <b>6 Settembre</b><br>Ore 14:00-17:00<br>(online) | <b>Sviluppo motorio e capacità coordinative</b><br><br>Lo sviluppo motorio. Età biologica ed età cronologica<br>Definizione di schemi motori di base, abilità motorie, tecniche sportive<br>Mezzi e metodi per lo sviluppo motorio di base<br>Analisi delle problematiche specifiche                                                                                                 | <b>Elisabetta Lucchini</b> |

|                                                                                                                 | Metodologia dell'Allenamento                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                      |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>12 Settembre</b><br>Ore 9:00-12:00<br>(online o a scelta in presenza <u>valida come credito per esame</u> )  | <b>La forza e la velocità-rapidità</b><br>Definizione della forza e classificazioni: forza massima, veloce, resistente; forza attiva e reattiva<br>Velocità e rapidità<br>Preatletismo generale e preatletismo speciale                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>Elisabetta Lucchini</b>                                                                                                                                           |
| <b>12 Settembre</b><br>Ore 14:00-17:00<br>(online o a scelta in presenza <u>valida come credito per esame</u> ) | <b>Come osservare atleti e squadre</b><br>L'osservazione e la valutazione nell'insegnamento; funzioni e strumenti<br><br><b>Come comunicare efficacemente</b><br>Significato di comunicazione<br>L'uso didattico della comunicazione: spiegare, dimostrare, correggere                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>Caterina Simoncelli</b>                                                                                                                                           |
| <b>13 Settembre</b><br>Ore 9:00-12:00<br>(online)                                                               | <b>La mobilità articolare</b><br>Definizione della mobilità articolare<br>L'importanza della mobilità articolare nei diversi sport<br>Principali metodi di allenamento della mobilità articolare<br><br><b>La resistenza</b><br>Definizione generale di resistenza<br>Classificazione della resistenza                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>Elisabetta Lucchini</b>                                                                                                                                           |
| <b>13 Settembre</b><br>Ore 14:00-17:00<br>(online)                                                              | <b>Le basi della prestazione e la progettazione e valutazione dell'allenamento sportivo</b><br>Fattori della prestazione sportiva (strutturali e funzionali)<br>Le basi anatomiche e fisiologiche del movimento: cenni generali su organi e apparati<br>Analisi del concetto di "modello di prestazione" (aspetti generali)<br>Classificazione delle attività sportive:<br>- dal punto di vista energetico;<br>- prevedibilità ambientale<br>- impegno motorio e cognitivo<br>Concetti e definizioni generali di allenamento<br>carico fisico interno e esterno | <b>Elisabetta Lucchini</b>                                                                                                                                           |
|                                                                                                                 | <b>TEST</b><br>Esame interattivo online con supporto del CR Lombardia Skate Italia – modalità che potrebbe essere gestita anche a moduli                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>Docenti CONI</b><br><b>Elisabetta Lucchini</b><br><b>Caterina Simoncelli</b><br><br><b>Presidente CR Lombardia</b><br><b>Skate Italia</b><br><b>Guido De Vito</b> |