

IMPARO GIOCANDO 2.0

laboratorio teorico/pratico

Genova, 1 dicembre 2019

Dalle 14.30 alle 18.30

Palestra Umberto I Via Bertani 7, 16125 Genova

Programma

Apertura dei lavori, presentazione del seminario

Abilità motoria, capacità motoria, schemi motori di base, aspetti coordinativi.

Mobilità articolare: definizione, metodiche di allenamento, come e quando e test per misurare il range di mobilità in diverse articolazioni

Aspetti coordinativi: come testarli, rendiamoli oggettivi e misurabili

Attività specifiche per ogni aspetto coordinativo

Test di valutazione attraverso il gioco

Question time

Relatori

Luca Plutino Dottore in Scienze Motorie, Esperto Scuola dello Sport CONI Liguria, Coordinatore Tecnico Pro-

Claudia Bassi Dottore in Scienze Motorie, Esperto Scuola dello Sport CONI Liguria, Collaboratore Tecnico Coni Regionale Liguria

