

Bari, 21 maggio 2026

Da: Cav. Roberto D'Alessandro  
Presidente del Comitato Regionale FIJLKAM Puglia

**OGGETTO: SVOLGIMENTO LEZIONI TEORICHE EROGATE DALLA SCUOLA DELLO SPORT REGIONALE PER CORSI REGIONALI FIJLKAM PUGLIA - QUALIFICA "ALLENATORE BASE"**

Con l'intento di unificare il percorso teorico dei tesserati iscritti ai corsi regionali per la qualifica di Allenatore Base di tutte le discipline della FIJLKAM Puglia (Judo, Lotta, Karate, Arti Marziali), si indica che nel pomeriggio dei sabati:

- **6 giugno 2026**
- **13 giugno 2026**

Si terranno le lezioni, il cui programma è specificato nell'allegato.

Le lezioni si svolgeranno in modalità ibrida, in presenza presso il CUS Bari, aula di Scienze Motorie di UniBA e online (per chi impossibilitato a raggiungere la sede). La lezione sarà registrata e ogni partecipante dovrà svolgere un quiz al termine della lezione, la cui compilazione scadrà il mercoledì successivo alla lezione. Ad esempio, per la lezione del 6 giugno, il test potrà essere svolto al massimo entro mercoledì 10 giugno. Per la lezione del 13 giugno, la consegna è prevista per il mercoledì 17 giugno. Questo quiz è mirato alla comprensione approfondita dei temi trattati durante il corso e si lasciano 4 giorni per lo svolgimento ai candidati, di modo che chiunque possa eventualmente accedere alla registrazione per rivedere determinati dettagli sfuggiti nella lezione in live.

Il programma è esposto di seguito.

Il Presidente

Cav. Roberto D'Alessandro

Comitato Regionale FIJLKAM Puglia  
Via Madonna della Rena, 3 Bari (BA); 70132  
Tel: +39 3357388681  
E-mail: [presidente.puglia@fjlkam.it](mailto:presidente.puglia@fjlkam.it)

Firma



## **ALLEGATO – PROGRAMMA DELLE LEZIONI**

**6 giugno 2026 – DALLE ORE 14:30 ALLE ORE 18:30**

### **EDUCAZIONE DEL CORPO**

**(1 ora)**

- La motricità
- Le funzioni del movimento
- Aspetti essenziali dello sviluppo dall'infanzia alla fanciullezza

### **TEORIA E METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO CON CENNI SU ELEMENTI DI ANATOMIA FUNZIONALE E FISIOLOGIA APPLICATE ALLO SPORT**

**(3 ore)**

- Le capacità cognitive – Il sistema nervoso e movimento - Senso percezione -
- Le capacità motorie
  - Concetto di capacità motoria
  - Capacità coordinative generali e speciali
  - Capacità condizionali (forza, resistenza, rapidità) - Adattamenti su Sistemi e Apparati
  - Mobilità articolare: generalità e fattori limitanti
- La Programmazione e la pianificazione dell'allenamento
- Il Carico e la SGA

**13 giugno 2026 – DALLE ORE 14:30 ALLE ORE 19:30**

### **TEORIA E METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO DELLA TECNICA**

**(3 ore)**

- Teorie dell'apprendimento
- L'apprendimento della tecnica

### **METODOLOGIA E DIDATTICA DELL'INSEGNAMENTO**

**(2 ore)**

- Formazione e avviamento allo sport: aspetti generali delle singole fasce
- Caratteristiche generali dell'attività giovanile
- Giochi, percorsi e circuiti
- Passaggio dai giochi didattici all'insegnamento della tecnica col metodo globale

