

CORSO DI FORMAZIONE DS LIVELLO TI2 - ALBIOLO - COMO

date: 17-18-24 Aprile 2-8-9 Maggio 2021

sabato 17 aprile		
8.30/12.30	Ritrovo e prova pratica di ammissione	suggeriti 3 Istruttori
14.15-14.30	Presentazione del corso - Benvenuto	Comitato Regionale
14.30/15.30	I corsi della FCI - Nuova Normativa di riferimento, Corso per Cat.Giovanissimi. Interdisciplinarietà e multidisciplinarietà.	Docente
15.30/18.30	Il Maestro-Istruttore di Ciclismo:- Il ruolo del Tecnico nella Categoria Giovanissimi. La Scuola di Ciclismo	Docente
domenica 18 aprile		
8.30/10.30	Tecnica Ciclistica (Strada-Pista-Fuoristrada) - Lezione 1: PRATICA Preliminari (abbigliamento, mezzo, posizione, comunicazione). Esercizi fondamentali. Tecnica individuale pratica	suggeriti 3 Istruttori
10.30/12.30	Tecnica Ciclistica (Strada-Pista-Fuoristrada) - Lezione 2: PRATICA Abilità specifiche di base: Esercizi del gruppo A + B. Tecnica in gruppo pratica	suggeriti 3 Istruttori
14.30/16.30	Regolamento Tecnico e Norme attuative nella categoria dei Giovanissimi: Strada - Pista - Fuoristrada	Giudice di Gara
16.00/18.00	L'attività generale cat. G1-G2-G3 - Teorica. Il gioco educativo	Docente
18.00/20.00	L'attività generale cat. G4-G5-G6 - Teorica. Il preatletismo	Docente
sabato 24 aprile		
9.00/13.00	Tecnica Ciclistica Fuoristrada - Lezione 3+4: PRATICA Abilità specifiche di base: esercizi del gruppo C Esercizi tecnici specifici MTB e BMX	suggeriti 3 Istruttori
14.00/16.00	La bicicletta: cenni generali e posizione del bambino in bicicletta	Docente
16.30/18.30	L'organizzazione dell'attività motoria nel ciclismo giovanile (Strada-Pista-Fuoristrada)	Docente
domenica 2 maggio		
14.00/16.00	Le capacità condizionali: definizioni, classificazione e loro prima conoscenza	Docente
16.00/18.00	Le capacità coordinative: definizioni, classificazione e loro miglioramento	Docente
18.00/20.00	I modelli di prestazione nelle diverse discipline ciclistiche giovanili	Docente
sabato 8 maggio		
8.30/10.30	Tecnica Ciclistica (Strada-Pista-Fuoristrada) - Lezione 5: PRATICA Abilità specifiche di base: Esercizi del gruppo D: circuito e percorsi di abilità e giochi	suggeriti 3 Istruttori
10.30/12.30	Tecnica Ciclistica Strada-Pista - Lezione 6 (1° parte): PRATICA Circuiti di esercizi su percorso asfaltato. Circuito tipo GIMCANA. Circuito di esercizi individuali e in gruppo su percorso tipo strada.	suggeriti 3 Istruttori
14.00/16.00	Tecnica Ciclistica Fuoristrada - Lezione 6 (2° parte): PRATICA Circuiti di esercizi su percorso naturale Circuito tipo XC/CC. Circuito tipo ability-gravity	suggeriti 3 Istruttori
16:00/18:00	L'attività generale in palestra cat. G1-G2-G3 - PRATICA . Esercizi, Circuiti, Progressioni didattiche, Giochi presportivi e sportivi.	2 Docenti
18:00/20:00	L'attività generale in palestra cat. G4-G5-G6 – PRATICA . Esercizi, Circuiti, Progressioni didattiche. Giochi presportivi e sportivi.	2 Docenti
domenica 9 maggio		
08:30/09:30	Correre in sicurezza per la categoria Giovanissimi	Direttore di Corsa
09:30/13:30	Psicopedagogia: La comunicazione efficace tra l'allenatore e il bambino	Docente
14.00/15.00	L'approccio alla disabilità (prima parte)	Docente
16.00/17.00	Questionario modulo generale (argomenti comuni di carattere generale) Questionario modulo specifico (argomenti specifici di Strada-Pista-Fuoristrada) Questionario di Gradimento	Docente
ESAME ABILITAZIONE	Entro 3 mesi dalla fine del corso	

Con il colore VERDE la PROVA DI AMMISSIONE e le lezioni del MODULO TECNICO-PRATICO

Con il colore GIALLO le LEZIONI PRATICHE in PALESTRA