

CORSO MAESTRO ISTRUTTORE DELLE CATEGORIE PROMOZIONALI E GIOVANISSIMI (TI2)

20-21-22 GENNAIO 4-5-10 FEBBRAIO Programma con didattica in presenza

PARABIAGO c/o Officina RANCILIO VIA Don Galeazzi 22 /NERVIANO c/o Sala Civica e plesso scolastico Via Montenevoso /RHO Pista Biringhella

venerdì 20 gennaio 2023				
	2h	Ritrovo e prova pratica di ammissione	suggeriti 3 Istruttori	Parabiago
	0h15'	Presentazione del corso - Benvenuto	Comitato Regionale	Parabiago
1	1h	I corsi della FCI - Nuova Normativa di riferimento, Corso per Cat. Giovanissimi. Interdisciplinarietà e multidisciplinarietà.	docente	Parabiago
3	3h	Il Maestro-Istruttore di Ciclismo:- Il ruolo del Tecnico nella Categoria Giovanissimi. La Scuola di Ciclismo	docente	Parabiago
sabato 21 gennaio 2023				
4	4h	Psicopedagogia: La comunicazione efficace tra l'allenatore e il bambino	psicologo	Parabiago
1	1h	L'approccio alla disabilità (prima parte)	docente	Parabiago
2	2h	La bicicletta: cenni generali e posizione del bambino in bicicletta	docente	Parabiago
2	2h	Regolamento Tecnico e Norme attuative nella categoria dei Giovanissimi: Strada - Pista - Fuoristrada	giudice di gara	Parabiago
1	1h	Correre in sicurezza per la categoria Giovanissimi	direttore corsa	Parabiago
domenica 22 gennaio 2023				
2	2h	Le capacità condizionali: definizioni, classificazione e loro prima conoscenza	docente	Parabiago
2	2h	Le capacità coordinative: definizioni, classificazione e loro miglioramento	docente	Parabiago
2	2h	L'attività generale cat. G1-G2-G3 - Teorica. Il gioco educativo	docente	Parabiago
2	2h	L'attività generale cat. G4-G5-G6 - Teorica. Il preatletismo	docente	Parabiago
sabato 4 febbraio 2023				
2	2h	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	Rho Pista Biringhella
2	2h	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	Rho Pista Biringhella
2	2h	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	Rho Pista Biringhella
domenica 5 febbraio 2023				
2	2h	Tecnica Ciclistica (Strada-Pista-Fuoristrada) - Lezione 1: PRATICA Preliminari (abbigliamento, mezzo, posizione, comunicazione). Esercizi fondamentali. Tecnica individuale pratica	suggeriti 3 Istruttori	Rho Pista Biringhella
2	2h	Tecnica Ciclistica (Strada-Pista-Fuoristrada) - Lezione 2: PRATICA Abilità specifiche di base: Esercizi del gruppo A + B. Tecnica in gruppo pratica	suggeriti 3 Istruttori	Rho Pista Biringhella
2	4h	Tecnica Ciclistica Fuoristrada - Lezione 3+4: PRATICA Abilità specifiche di base: esercizi del gruppo C Esercizi tecnici specifici MTB e BMX	suggeriti 3 Istruttori	Rho Pista Biringhella
venerdì 10 febbraio 2023				
2	2h	I modelli di prestazione nelle diverse discipline ciclistiche giovanili	docente	Nerviano
2	2h	L'organizzazione dell'attività motoria nel ciclismo giovanile (Strada-Pista-Fuoristrada)	docente	Nerviano
2	2h	L'attività generale in palestra cat. G1-G2-G3 - PRATICA . Esercizi, Circuiti, Progressioni didattiche, Giochi presportivi e sportivi.	docente/ istruttore	Nerviano
2	2h	L'attività generale in palestra cat. G4-G5-G6 - PRATICA . Esercizi, Circuiti, Progressioni didattiche, Giochi presportivi e sportivi.	docente/ istruttore	Nerviano
1	1h	Questionario modulo generale (argomenti comuni di carattere generale) MAX 20 MINUTI Questionario modulo specifico (argomenti specifici di Strada-Pista-Fuoristrada) MAX 20 MINUTI Questionario di Gradimento	docente	Nerviano
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				
LE PARTI NON COLORATE SONO LEZIONI DEL MODULO GENERALE				