

CORSO MAESTRO ISTRUTTORE DELLE CATEGORIE PROMOZIONALI E GIOVANISSIMI (T12)

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			
8.30-10.30	2h	Ritrovo e prova pratica di ammissione	suggeriti 3 Istruttori
	0h15'	Presentazione del corso - Benvenuto	Comitato Regionale
10.30-11.30	1h	I corsi della FCI - Nuova Normativa di riferimento, Corso per Cat.Giovanissimi. Interdisciplinarietà e multidisciplinarietà.	docente
11.30-12.30	3h	Il Maestro-Istruttore di Ciclismo:- Il ruolo del Tecnico nella Categoria Giovanissimi. La Scuola di Ciclismo	docente
13.30-15.30			
15.30-16.30	1h	L'approccio alla disabilità (prima parte)	docente
sabato 21 gennaio 2023			
8.30-12.30	4h	Psicopedagogia: La comunicazione efficace tra l'allenatore e il bambino	psicologo
13.30-15.30	2h	La bicicletta: cenni generali e posizione del bambino in bicicletta	docente
15.30-17.30	2h	Regolamento Tecnico e Norme attuative nella categoria dei Giovanissimi: Strada - Pista - Fuoristrada	giudice di gara
17.30-18.30	1h	Correre in sicurezza per la categoria Giovanissimi	direttore corsa
domenica 22 gennaio 2023			
8.30-10.30	2h	Le capacità condizionali: definizioni, classificazione e loro prima conoscenza	docente
10.30-12.30	2h	Le capacità coordinative: definizioni, classificazione e loro miglioramento	docente
13.30-15.30	2h	L'attività generale cat. G1-G2-G3 - Teorica. Il gioco educativo	docente
15.30-17.30	2h	L'attività generale cat. G4-G5-G6 - Teorica. Il preatletismo	docente
sabato 4 febbraio 2023			
8.30-10.30	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
10.30-12.30	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
13.30-15.30	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
15.30-16.30	1h	Tecnica Ciclistica (Strada-Pista-Fuoristrada) - Lezione 1: PRATICA Preliminari (abbigliamento, mezzo, posizione, comunicazione). Esercizi fondamentali. Tecnica individuale pratica	suggeriti 3 Istruttori
domenica 5 febbraio 2023			
8.30-9.30	1h	Tecnica Ciclistica (Strada-Pista-Fuoristrada) - Lezione 1: PRATICA Preliminari (abbigliamento, mezzo, posizione, comunicazione). Esercizi fondamentali. Tecnica individuale pratica	suggeriti 3 Istruttori
9.30-11.30	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
12.30-16.30	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
venerdì 10 febbraio 2023			
8.30-10.30	2h	I modelli di prestazione nelle diverse discipline ciclistiche giovanili	docente
10.30-12.30	2h	L'organizzazione dell'attività motoria nel ciclismo giovanile (Strada-Pista-Fuoristrada)	docente
13.30-15.30	2h	L'attività generale in palestra cat. G1-G2-G3 - PRATICA. Esercizi, Circuiti, Progressioni didattiche, Giochi presportivi e sportivi.	docente/ istruttore
15.30-17.30	2h	L'attività generale in palestra cat. G4-G5-G6 - PRATICA. Esercizi, Circuiti, Progressioni didattiche, Giochi presportivi e sportivi.	docente/ istruttore
17.30-18.30	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
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			