

| Mod. Gen.  | MoD. Tec. Pr. | <b>CORSO DI FORMAZIONE DI 2° LIVELLO GIOVANILE - Maestro Istruttore Categorie Promozionali e Giovanissimi (TI2) IN PRESENZA</b> |  |
|--|---------------|---|--|
| <b>GIORNO 1 - SABATO 08 OTTOBRE 2022</b>   |               |   |  |
|  |               | 8.30/12.30  | Ritrovo e prova pratica di ammissione  |
|  |               | 14.15-14.30   | Presentazione del corso - Benvenuto  |
| <b>1</b>   |               | 14.30/15.30   | I corsi della FCI - Nuova Normativa di riferimento, Corso per Cat. Giovanissimi. Interdisciplinarietà e multidisciplinarietà.  |
| <b>3</b>   |               | 15.30/18.30   | Il Maestro-Istruttore di Ciclismo: Il ruolo del Tecnico nella Categoria Giovanissimi. La Scuola di Ciclismo  |
| <b>GIORNO 2 - DOMENICA 09 OTTOBRE 2022</b>   |               |   |  |
|  | <b>2</b>      | 8.30/10.30  | <b>Tecnica Ciclistica (Strada-Pista-Fuoristrada) - Lezione 1: PRATICA</b><br>Preliminari (abbigliamento, mezzo, posizione, comunicazione).<br>Esercizi fondamentali. Tecnica individuale pratica                         |
|  | <b>2</b>      | 10.30/12.30   | <b>Tecnica Ciclistica (Strada-Pista-Fuoristrada) - Lezione 2: PRATICA</b><br>Abilità specifiche di base: Esercizi del gruppo A + B. Tecnica in gruppo pratica  |
|  | <b>2</b>      | 14.00/16.00   | La bicicletta: cenni generali e posizione del bambino in bicicletta  |
|  | <b>2</b>      | 16.00/18.00   | L'attività generale cat. G1-G2-G3 - Teorica. Il gioco educativo  |
|  | <b>2</b>      | 18.00/20.00   | L'attività generale cat. G4-G5-G6 - Teorica. Il preatletismo   |
| <b>GIORNO 3 - SABATO 15 OTTOBRE 2022</b>   |               |   |  |
|  | <b>4</b>      | 9.00/13.00  | <b>Tecnica Ciclistica Fuoristrada - Lezione 3+4: PRATICA</b><br>Abilità specifiche di base: esercizi del gruppo C<br>Esercizi tecnici specifici MTB e BMX  |
|  | <b>2</b>      | 14.30/16.30   | Regolamento Tecnico e Norme attuative nella categoria dei Giovanissimi: Strada - Pista - Fuoristrada   |
|  | <b>2</b>      | 16.30/18.30   | L'organizzazione dell'attività motoria nel ciclismo giovanile (Strada-Pista-Fuoristrada)   |
| <b>GIORNO 4 - DOMENICA 16 OTTOBRE 2022</b>   |               |   |  |
|  | <b>2</b>      | 14.00/16.00   | Le capacità condizionali: definizioni, classificazione e loro prima conoscenza   |
|  | <b>2</b>      | 16.00/18.00   | Le capacità coordinative: definizioni, classificazione e loro miglioramento  |
|  | <b>2</b>      | 18.00/20.00   | I modelli di prestazione nelle diverse discipline ciclistiche giovanili  |
| <b>GIORNO 5 - SABATO 22 OTTOBRE 2022</b>   |               |   |  |
|  | <b>2</b>      | 8.30/10.30  | <b>Tecnica Ciclistica (Strada-Pista-Fuoristrada) - Lezione 5: PRATICA</b><br>Abilità specifiche di base: Esercizi del gruppo D: circuito e percorsi di abilità e giochi  |
|  | <b>2</b>      | 10.30/12.30   | <b>Tecnica Ciclistica Strada-Pista - Lezione 6 (1° parte): PRATICA</b><br>Circuiti di esercizi su percorso asfaltato.<br>Circuito tipo GIMCANA.<br>Circuito di esercizi individuali e in gruppo su percorso tipo strada. |
|  | <b>2</b>      | 14.00/16.00   | <b>Tecnica Ciclistica Fuoristrada - Lezione 6 (2° parte): PRATICA</b><br>Circuiti di esercizi su percorso naturale<br>Circuito tipo XC/CC.<br>Circuito tipo ability-gravity  |
|  | <b>4</b>      | 16.00/20.00   | Psicopedagogia: La comunicazione efficace tra l'allenatore e il bambino  |
| <b>GIORNO 6 - DOMENICA 23 OTTOBRE 2022</b>   |               |   |  |
|  | <b>2</b>      | 8.30/10.30  | L'attività generale in palestra cat. G1-G2-G3 - <b>PRATICA</b> . Esercizi, Circuiti, Progressioni didattiche, Giochi presportivi e sportivi.   |
|  | <b>2</b>      | 10.30/12.30   | L'attività generale in palestra cat. G4-G5-G6 - <b>PRATICA</b> . Esercizi, Circuiti, Progressioni didattiche, Giochi presportivi e sportivi.   |
|  | <b>1</b>      | 14.00/15.00   | L'approccio alla disabilità (prima parte)  |
|  | <b>1</b>      | 15.00/16.00   | Correre in sicurezza per la categoria Giovanissimi   |
|  |               | 16.00/17.00   | Questionario modulo generale (argomenti comuni di carattere generale)<br>Questionario modulo specifico (argomenti specifici di Strada-Pista-Fuoristrada)<br>Questionario di Gradimento                                   |
|  |               | <b>ESAME ABILITAZIONE</b>   | <b>SABATO 21/01/2023</b>   |
| <b>30</b>  | <b>14</b>     | <b>IL PROGRAMMA DEFINITIVO VERRA' INVIATO PRIMA DELL'INIZIO DEL CORSO</b>   |  |
| Con il colore VERDE la PROVA DI AMMISSIONE e le lezioni del MODULO TECNICO-PRATICO |               |   |  |
| Con il colore GIALLO le LEZIONI PRATICHE in PALESTRA                               |               |   |  |