

CORSO DI FORMAZIONE DI 2° LIVELLO GIOVANILE - Maestro Istruttore Categorie Promozionali e Giovanissimi (T12)

date: _____ 1/2-8/9-15/16 Febbraio 2020 _____

sabato 1 febbraio 2020		
8.30/12.30	Ritrovo e prova pratica di ammissione	Festa Bernardi Di Labio
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.	Bernardi
15.30/18.30	Il Maestro-Istruttore di Ciclismo: Il ruolo del Tecnico nella Categoria Giovanissimi. La Scuola di Ciclismo	Bernardi
domenica 2 febbraio 2020		
8.30/10.30	Tecnica Ciclistica (Strada-Pista-Fuoristrada) - Lezione 1: PRATICA Preliminari (abbigliamento, mezzo, posizione, comunicazione). Esercizi fondamentali. Tecnica individuale pratica	Festa di Labio
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	Festa Di Labio
14.00/16.00	La bicicletta: cenni generali e posizione del bambino in bicicletta	Bernardi
16.00/18.00	L'attività generale cat. G1-G2-G3 - Teorica. Il gioco educativo	Bernardi
18.00/20.00	L'attività generale cat. G4-G5-G6 - Teorica. Il preatletismo	Bernardi
sabato 8 febbraio 2020		
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	Festa Verna
15.00/16.00	Correre in sicurezza per la categoria Giovanissimi	Pagnanelli
16.00/18.00	L'organizzazione dell'attività motoria nel ciclismo giovanile (Strada-Pista-Fuoristrada)	Bernardi
Domenica 9 febbraio Presso Centro commerciale Aquilone (L'Aquila)		
9.00/13.00	Psicopedagogia: La comunicazione efficace tra l'allenatore e il bambino	Bernardi
14.00/16.00	Le capacità condizionali: definizioni, classificazione e loro prima conoscenza	Bernardi
16.00/18.00	Le capacità coordinative: definizioni, classificazione e loro miglioramento	Bernardi
18.00/20.00	I modelli di prestazione nelle diverse discipline ciclistiche giovanili	Bernardi
sabato 15 febbraio 2020		
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	Festa Di Labio
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.	Festa Di Labio
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	Festa di Labio
domenica 16 febbraio 2020		
8.30/10.30	L'attività generale in palestra cat. G1-G2-G3 - PRATICA . Esercizi, Circuiti, Progressioni didattiche, Giochi presportivi e sportivi.	Bernardi
10.30/12.30	L'attività generale in palestra cat. G4-G5-G6 - PRATICA . Esercizi, Circuiti, Progressioni didattiche, Giochi presportivi e sportivi.	Bernardi
14.00/16.00	L'approccio alla disabilità (prima parte)	Bernardi
16.00/17.00	Regolamento Tecnico e Norme attuative nella categoria dei Giovanissimi: Strada - Pista - Fuoristrada	Contestabile
17.00/18.00	Questionario modulo generale (argomenti comuni di carattere generale) Questionario modulo specifico (argomenti specifici di Strada-Pista-Fuoristrada) Questionario di Gradimento	Bernardi

**ESAME
ABILITAZIONE**

sabato 6 Giugno 2020

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

Con il colore GIALLO le LEZIONI PRATICHE in PALESTRA