

**CORSO DI FORMAZIONE DI 1° LIVELLO - \_\_\_\_\_ FENIS (AOSTA) \_\_\_\_\_**

date: 16-17-18 23-24-25 MARZO 2018

<b>GIORNO 1 16 MARZO</b>		
8.30/12.30	Ritrovo e prova pratica di ammissione	MARTELLO ROLANDO MICHELIS
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.	MARTELLO
15.30/18.30	Il Maestro-Istruttore di Ciclismo:- Il ruolo del Tecnico nella Categoria Giovanissimi. La Scuola di Ciclismo	MARTELLO
<b>GIORNO 2 17 MARZO</b>		
8.30/10.30	<b>Tecnica Ciclistica (Strada-Pista-Fuoristrada) - Lezione 1: PRATICA Preliminari (abbigliamento, mezzo, posizione, comunicazione). Esercizi fondamentali. Tecnica individuale pratica</b>	MARTELLO ROLANDO MICHELIS
10.30/12.30	<b>Tecnica Ciclistica (Strada-Pista-Fuoristrada) - Lezione 2: PRATICA Abilità specifiche di base: Esercizi del gruppo A + B. Tecnica in gruppo pratica</b>	MARTELLO ROLANDO MICHELIS
14.00/16.00	La bicicletta: cenni generali e posizione del bambino in bicicletta	MARTELLO
16.00/18.00	Le capacità condizionali: definizioni, classificazione e loro prima conoscenza	ORLANDO
18.00/20.00	Le capacità coordinative: definizioni, classificazione e loro miglioramento	ORLANDO
<b>GIORNO 3 18 MARZO</b>		
9.00/13.00	<b>Tecnica Ciclistica Fuoristrada - Lezione 3+4: PRATICA Abilità specifiche di base: esercizi del gruppo C Esercizi tecnici specifici MTB e BMX</b>	MARTELLO ROLANDO MICHELIS
14.30/16.30	L'organizzazione dell'attività motoria nel ciclismo giovanile (Strada-Pista-Fuoristrada)	MARTELLO
16.30/18.30	Regolamento Tecnico e Norme attuative nella categoria dei Giovanissimi: Strada - Pista - Fuoristrada	OLDANI
<b>GIORNO 4 23 MARZO</b>		
14.00/16.00	L'attività generale cat. G1-G2-G3 - Teorica. Il gioco educativo	PIOTTI
16.00/18.00	L'attività generale cat. G4-G5-G6 - Teorica. Il preatletismo	PIOTTI
18.00/20.00	I modelli di prestazione nelle diverse discipline ciclistiche giovanili	PIOTTI
<b>GIORNO 5 24 MARZO</b>		
8.30/10.30	<b>Tecnica Ciclistica (Strada-Pista-Fuoristrada) - Lezione 5: PRATICA Abilità specifiche di base: Esercizi del gruppo D: circuito e percorsi di abilità e giochi</b>	MARTELLO ROLANDO MICHELIS
10.30/12.30	<b>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.</b>	MARTELLO ROLANDO MICHELIS
14.00/16.00	<b>Tecnica Ciclistica Fuoristrada - Lezione 6 (2° parte): PRATICA Circuiti di esercizi su percorso naturale Circuito tipo XC/CC. Circuito tipo ability-gravity</b>	MARTELLO ROLANDO MICHELIS
16.00/20.00	Psicopedagogia: La comunicazione efficace tra l'allenatore e il bambino	MARTELLO
<b>GIORNO 6 25 MARZO</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.	MARTELLO ORLANDO
10.30/12.30	L'attività generale in palestra cat. G4-G5-G6 - <b>PRATICA</b> . Esercizi, Circuiti, Progressioni didattiche, Giochi presportivi e sportivi.	MARTELLO ORLANDO

14.00/15.00	L'approccio alla disabilità (prima parte)	ORLANDO
15.00/16.00	Correre in sicurezza per la categoria Giovanissimi	ASTEGGIANO
16.00/17.00	Questionario modulo generale (argomenti comuni di carattere generale)	MARTELLO ORLANDO
	Questionario modulo specifico (argomenti specifici di Strada-Pista-Fuoristrada) Questionario di Gradimento	
<b>ESAME ABILITAZIONE</b>	<b>Entro 3 mesi dalla fine 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		

Con il testo evidenziato in ROSSO sono indicate le ore dedicate al RECUPERO LIVELLO