

CORSO DI FORMAZIONE DI 1° LIVELLO - GORLA
date: nei giorni 21/22/23/24 Febbraio e 2 marzo 2019.

giovedì 21 febbraio		
14.00/17.00	Ritrovo e prova pratica di ammissione	
17.00/17.30	Presentazione del corso - Benvenuto autorità	
17.30/18.30	I corsi della FCI - Nuova Normativa di riferimento, Corso per Cat. Giovanissimi. Interdisciplinarietà e multidisciplinarietà.	
18.30/19.30	La bicicletta: cenni generali e posizione del bambino in bicicletta	
20.30/22.30	Il Maestro-Istruttore di Ciclismo:- Il ruolo del Tecnico nella Categoria Giovanissimi. La Scuola di Ciclismo.	
venerdì 22 febbraio		
8.00/9.30	Tecnica Ciclistica (Strada-Pista-Fuoristrada) - Lezione 1: PRATICA Preliminari (abbigliamento, mezzo, posizione, comunicazione). Esercizi fondamentali. Tecnica individuale pratica	
9.30/11.00	Tecnica Ciclistica (Strada-Pista-Fuoristrada) - Lezione 2: PRATICA Abilità specifiche di base: Esercizi del gruppo A + B. Tecnica in gruppo pratica	
11.00/13.00	L'organizzazione dell'attività motoria nel ciclismo giovanile (Strada-Pista-Fuoristrada)	
14.00/15.30	L'attività generale cat. G1-G2-G3 - Teorica. Il gioco educativo.	
15.30/17.00	L'attività generale cat. G4-G5-G6 - Teorica. Il preatletismo.	
17.00/19.00	Regolamento Tecnico e Norme attuative nella categoria dei Giovanissimi: STRADA - PISTA - FUORISTRADA.	
sabato 23 febbraio		
8.00/11.00	Tecnica Ciclistica Fuoristrada - Lezione 3+4: PRATICA Abilità specifiche di base: esercizi del gruppo C Esercizi tecnici specifici MTB e BMX	
11.00/12.30	L'attività generale in palestra cat. G1-G2-G3 - PRATICA . Esercizi, Circuiti, Progressioni didattiche, Giochi presportivi e sportivi.	
12.30/14.00	L'attività generale in palestra cat. G4-G5-G6 - PRATICA . Esercizi, Circuiti, Progressioni didattiche, Giochi presportivi e sportivi.	
15.00/18.00	Psicopedagogia: La comunicazione efficace tra l'allenatore e il bambino	
domenica 24 febbraio		
8.00/9.30	Tecnica Ciclistica (Strada-Pista-Fuoristrada) - Lezione 5: PRATICA Abilità specifiche di base: Esercizi del gruppo D: circuito e percorsi di abilità e giochi	
9.30/11.00	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.	
11.00/13.00	Tecnica Ciclistica Fuoristrada - Lezione 6 (2° parte): PRATICA Circuiti di esercizi su percorso naturale. Circuito tipo XC/CC. Circuito tipo ability-gravity	
14.30/16.30	I modelli di prestazione nelle diverse discipline ciclistiche giovanili	
16.30/17.30	L'approccio alla disabilità (prima parte)	
17.30/18.30	Correre in sicurezza per la categoria Giovanissimi	
sabato 2 marzo		
8.30/10.00	Le capacità condizionali: definizioni, classificazione e loro prima conoscenza	
10.00/11.30	Le capacità coordinative: definizioni, classificazione e loro miglioramento	
11.30/13.30	Introduzione all'esame finale del Corso TM1 Questionario modulo generale (argomenti comuni di carattere generale) Questionario modulo specifico (argomenti specifici di Strada-Pista-Fuoristrada)	

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

Con il colore GIALLO sono evidenziate le LEZIONI PRATICHE in PALESTRA