

**CORSO DI FORMAZIONE DI 2° LIVELLO GIOVANILE - TECNICO ISTRUTTORE CATEGORIE
PROMOZIONALI E GIOVANISSIMI (T12)**

Date: 18 febbraio esame ammissione 24-25 febbraio 9-10-23-24 marzo 2024

| GIORNO 0 – DOMENICA 18 FEBBRAIO 2024 | |
|--------------------------------------|--|
| 9.00/13.00 | Ritrovo e prova pratica di ammissione |
| GIORNO 1 – SABATO 24 FEBBRAIO 2024 | |
| 8.45/9.00 | Presentazione del corso – Benvenuto – |
| 9.00/10.00 | I corsi della FCI – Nuova normativa di riferimento |
| 10.00/11.00 | Corso per Cat.Giovanissimi. Interdisciplinarietà e multidisciplinarietà |
| 11.00/13.00 | La bicicletta: cenni generali e posizione del bambino in bicicletta |
| 14.30/17.30 | Il Maestro-Istruttore di Ciclismo: Il ruolo del Tecnico nella Categoria Giovanissimi. La Scuola di Ciclismo |
| 17.30/18.30 | Correre in sicurezza per la categoria Giovanissimi |
| GIORNO 2 – DOMENICA 25 FEBBRAIO | |
| 9.00/11.00 | Tecnica Ciclistica (Strada-Pista-Fuoristrada) - Lezione 1: PRATICA Preliminari (abbigliamento, mezzo, posizione, comunicazione). Esercizi fondamentali. Tecnica individuale pratica |
| 11.00/13.00 | Tecnica Ciclistica (Strada-Pista-Fuoristrada) - Lezione 2: PRATICA Abilità specifiche di base: Esercizi del gruppo A + B. Tecnica in gruppo pratica |
| 14.30/16.30 | L'attività generale cat. G1-G2-G3 - Teorica. Il gioco educativo |
| 16.30/18.30 | L'attività generale cat. G4-G5-G6 - Teorica. Il preatletismo |
| GIORNO 3 – SABATO 9 MARZO | |
| 9.00/10.00 | L'approccio alla disabilità (prima parte) |
| 11.00/13.00 | Psicopedagogia: La comunicazione efficace tra l'allenatore e il bambino |
| 14,30/16,30 | Psicopedagogia: La comunicazione efficace tra l'allenatore e il bambino |
| 16,30/18,30 | I modelli di prestazione nelle diverse discipline ciclistiche giovanili |
| GIORNO 4 – DOMENICA 10 MARZO | |
| 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 |
| 14.30/16.30 | L'attività generale in palestra cat. G1-G2-G3 - PRATICA . Esercizi, Circuiti, Progressioni didattiche, Giochi presportivi e sportivi. |
| 16.30/18.30 | L'attività generale in palestra cat. G4-G5-G6 – PRATICA . Esercizi, Circuiti, Progressioni didattiche, Giochi presportivi e sportivi. |
| GIORNO 5 – SABATO 23 MARZO | |
| 9.00/11.00 | Regolamento Tecnico e Norme attuative nella categoria dei Giovanissimi: Strada - Pista - Fuoristrada |
| 11.00/13.00 | L'organizzazione dell'attività motoria nel ciclismo giovanile (Strada-Pista-Fuoristrada) |
| 14,30/16,30 | Le capacità condizionali: definizione , classificazione e loro prima conoscenza |
| 16.30/18.30 | Le capacità coordinative: definizioni, classificazione e loro miglioramento |
| GIORNO 6 – DOMENICA 24 MARZO | |

| | |
|-------------|--|
| 9.00/11.00 | Tecnica Ciclistica (Strada-Pista-Fuoristrada) - Lezione 5: PRATICA Abilità specifiche di base: Esercizi del gruppo D: circuito e percorsi di abilità e giochi |
| 11.00/13.00 | 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. |
| 14.30/16.30 | Tecnica Ciclistica Fuoristrada - Lezione 6 (2° parte): PRATICA Circuiti di esercizi su percorso naturale Circuito tipo XC/CC. Circuito tipo ability-gravity |
| 16.30/18.30 | Questionario modulo generale (argomenti comuni di carattere generale) Questionario modulo specifico (argomenti specifici di Strada-Pista-Fuoristrada) Questionario di Gradimento |

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

Con il colore GIALLO le LEZIONI PRATICHE