



CENTRO SPORTIVO ITALIANO
Regionale Lazio

Programma Corso*

* il calendario potrebbe subire delle variazioni che saranno comunicate con anticipo.

Sabato 25 novembre 10.00-13.00 + 14.00-18.00 (Webinar)

Parte 1 - Formatore Giovanna Paris (3 ore) 10.00-13.00

Educare attraverso lo sport

- *l'istruttore è prima di tutto un educatore*

Schemi motori di base

- *Strisciare, correre, saltare, rotolare*

Struttura di una lezione di ginnastica gioco

- *Utilizzo di attrezzi occasionali e codificati*

La metodologia dell'allenamento

- *proposte per gruppi base e corsi avanzati*
- *come differenziare il lavoro nelle diverse fasi dell'anno sportivo*

Conoscenza e allenamento degli elementi tecnici della disciplina

- *il riscaldamento*
- *la preparazione fisica generale e specifica*
- *la coreografia e l'utilizzo della musica*
- *La mobilità articolare*

Parte 2 - Formatore Giovanna Guastini (4 ore) 14.00-18.00

Capacità coordinative e condizionali

- *in funzione delle tappe di formazione dell'atleta*

Gli attrezzi della ginnastica artistica femminile

- **CORPO LIBERO:**
 - movimenti di base e loro sviluppo: rotolamenti, rovesciamenti
 - i ribaltamenti
 - assistenza diretta e indiretta
 - esercizi propedeutici
- **TRAVE:**
 - l'allenamento dell'equilibrio
 - parte artistica a terra e sulla trave
 - assistenza diretta e indiretta
 - esercizi propedeutici





CENTRO SPORTIVO ITALIANO
Regionale Lazio

Giovedì 30 novembre 18.30-20.00 + 21.00-22.30 (Webinar)

Il Centro Sportivo Italiano - Daniele Pasquini (1,5 ore)

Parte 3 - Formatore Valentina Nobili 21.00-22.30 (1,5 ore)

- VOLTEGGIO:
 - la rincorsa
 - le fasi del volteggio
 - lo sviluppo dei salti

Sabato 2 dicembre 10.00-13.00 webinar

Parte 4 – Formatore Ambra Gentili (3 ore)

- MINI TRAMPOLINO:
 - da attrezzo propedeutico a specialità
 - assistenza diretta e indiretta
 - esercizi propedeutici

Gli attrezzi della ginnastica artistica maschile

- CORPO LIBERO:
 - differenze tra il corpo libero femminile e quello maschile
- PARALLELE PARI e SBARRA:
 - elementi specifici della maschile

Mercoledì 13 dicembre 21.00-22.30 webinar

Parte 5 - Formatore Valentina Nobili (1,5 ore)

- PARALLELE ASIMMETRICHE:
 - preparazione fisica specifica
 - approccio all'attrezzo
 - appoggio e sospensione
 - assistenza diretta e indiretta
 - esercizi propedeutici
 - esempi di circuito per la p.f.s.

Venerdì 15 dicembre 19.00-21.00

Psicologia dello Sport - Dr. Claudio Marrella (2 ore)





CENTRO SPORTIVO ITALIANO
Regionale Lazio

Sabato 13 gennaio 10.00 - 13.00 webinar

Parte 6 - Formatore Giovanna Paris (3 ore)

Conoscenza di base del regolamento della disciplina

- *Programmi, Regolamento e Linee guida di giuria 2024*

La competizione

- *gestire la competitività*
- *il ruolo del tecnico prima, durante e dopo la gara*
- *Il rapporto coi giudici*

Parte 7 - Formatore Giovanna Paris (1 ora)

Ginnastica insieme

- *come creare una coreografia di gruppo*

Domenica 14 gennaio 9.30-17.30 In presenza

Parte 8 - Formatore Giovanna Paris (1 ora)

Il processo di insegnamento e apprendimento

- *La gestione del gruppo: empatia e relazione, diversi approcci pedagogici dalla prima infanzia all'adolescenza*

Parte 9 - Formatore Giovanna Guastini (3 ore)

- *CORPO LIBERO e TRAVE*
 - assistenza diretta e indiretta
 - esercizi propedeutici
 - creare una coreografia al corpo libero
 - creare una coreografia alla trave

Parte 10 - Formatore Valentina Nobili (3 ore)

- *PARALLELE ASIMMETRICHE*
 - assistenza diretta e indiretta
 - esercizi propedeutici
- *VOLTEGGIO e MINI TRAMPOLINO*
 - assistenza diretta e indiretta
 - esercizi propedeutici

Sabato 20 gennaio 10.00-13.00 webinar

Esame finale

- test scritto;
- presentazione di un elaborato.

