



CENTRO SPORTIVO ITALIANO
Regionale Lazio

Sono aperte le iscrizioni al corso di 1° livello Istruttori di Ginnastica Artistica

Requisiti

I requisiti per la partecipazione al corso sono:

- Età minima 18 anni
- Tessera associativa CSI

Iscrizioni

Le iscrizioni devono essere effettuate esclusivamente online, entro il **28 gennaio** ai seguenti link:

<https://rb.gy/onu6qj>

NB. L'iscrizione verrà convalidata alla ricezione del bonifico di pagamento.

Costo

Il corso ha un costo di **€ 100,00** da versare entro il **28 gennaio a mezzo bonifico a:**

IBAN: **IT 02 H 02008 05020 000004156543**

intestato a **CSI Comitato Territoriale Lazio**

CAUSALE: **Iscrizione Corso Istruttori Ginnastica Artistica 2022.**

Valutazione

Il corso prevede una valutazione finale (ESAME) e la frequenza obbligatoria (è consentita l'assenza ad una sola unità di lavoro pari a 2 ore di lezione).

Modalità di svolgimento

Le lezioni si terranno modalità mista:

- Le lezioni teoriche (20 ore) verranno effettuate in modalità webinar.
- Le lezioni pratiche (8 ore) verranno effettuate presso la Palestra comunale "Filiberto Puccica" di Capranica (VT) via Ugo la Malfa 50.

Calendario Corso*

- Sabato 5 febbraio 9.30-13.30 + 15.00-17.00 (Webinar)
- Domenica 6 febbraio 10.00-13.00 + 15.00-17.00 (Webinar)
- Lunedì 14 febbraio 18.30-20.00 (Webinar)
- Mercoledì 16 febbraio 18.00-20.00 (Webinar)
- Sabato 19 febbraio 10.00-13.00 + 15.00-17.00 (Webinar)
- Domenica 20 febbraio 9.30-17.30 (in presenza)

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



Programma Corso

Sabato 5 febbraio 9.30-13.30 webinar

Parte 1 - Formatore Giovanna Paris (2 ore) 9.30-11.30

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*

Il processo di insegnamento e apprendimento

- *La gestione del gruppo: empatia e relazione*

I diversi approcci pedagogici dalla prima infanzia all'adolescenza

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*

La metodologia dell'allenamento

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

Parte 2 - Formatore Giovanna Guastini (2 ore) 11.30-13.30

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

Sabato 5 febbraio 15.00-17.00 webinar

Parte 3 - Formatore Valentina Nobili 15.00-17.00 (2 ore)

Gli attrezzi della ginnastica artistica femminile

- **TRAVE:**
 - l'allenamento dell'equilibrio
 - parte artistica a terra e sulla trave
 - assistenza diretta e indiretta
 - esercizi propedeutici

Domande dei partecipanti



CENTRO SPORTIVO ITALIANO
Regionale Lazio

Domenica 6 febbraio 10.00-13.00 webinar

Parte 4 - Formatore Valentina Nobili (3 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.
- **VOLTEGGIO:**
 - la rincorsa
 - le fasi del volteggio
 - lo sviluppo dei salti

Domenica 6 febbraio 15.00 - 17.00 webinar

Parte 5 - Formatore Claudia Zolli (2 ore)

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

Gli attrezzi della ginnastica artistica maschile e femminile

Lunedì 7 febbraio 18.30-20.00 webinar

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

Mercoledì 16 febbraio 18.00-20.00 webinar

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

Sabato 19 febbraio 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 2022*

La competizione

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





CENTRO SPORTIVO ITALIANO
Regionale Lazio

Sabato 19 febbraio 15.00-17.00 webinar

Parte 7 - Formatore Giovanna Guastini (1 ora)

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

Parte 8 - Formatore Giovanna Paris (1 ora)

Ginnastica insieme

- *come creare una coreografia di gruppo*

Domande dei partecipanti

Domenica 20 febbraio 9.30-17.30 In presenza

Parte 9 - Formatore Giovanna Paris (1 ora)

Il processo di insegnamento e apprendimento

La gestione del gruppo: empatia e relazione

Il ruolo dell'allenatore

Fare squadra in uno sport individuale

Parte 10 - Formatore Valentina Nobili (2 ore)

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

Parte 11 - Formatore Claudia Zolli (2 ore)

- *PARALLELE PARI e SBARRA*
 - assistenza diretta e indiretta
 - esercizi propedeutici



CENTRO SPORTIVO ITALIANO
Regionale Lazio