

Confsport Italia
Comitato Provinciale Foggia

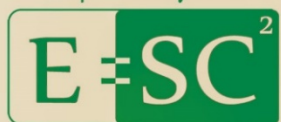
Forum Europeo delle Associazioni Sportive, Culturali e del Tempo Libero

CORSO DI FORMAZIONE

ISTRUTTORE SOCIETARIO DI GINNASTICA RITMICA



European Study Center



Education, Sport & Culture

In convenzione con:



ENTE DI PROMOZIONE
SPORTIVA
RICONOSCIUTO
DAL CONI

Confsport Italia a.s.d.

COMITATO PROVINCIALE FOGGIA - P.zza San Giovanni, 6 - 71036 Lucera (FG) - confsportpugliapuglia@gmail.com

OBIETTIVI DEL CORSO

Il corso di formazione organizzato dal Comitato Prov.le Confsport Italia, in collaborazione con il Centro Studi della Confsport Italia E=SC² propone di approfondire la tecnica e la didattica della ginnastica ritmica con specifico riferimento alla metodologia di allenamento relativa all'avviamento dell'attività di base al fine di acquisire concrete e qualificate competenze lavorative nel settore.

Le attività saranno dedicate sia all'apprendimento dei principi generali della tecnica di base attraverso lo studio, l'organizzazione e l'ideazione di esercizi sia ai principi generali di metodologia e didattica in riferimento al lavoro individuale e interrelazionale.

DURATA DEL CORSO

Il corso avrà la durata di 36 ore più 4 ore di esame.

Le sedi saranno:

- Hotel Villa Imperiale, Viale Ferrovia Lucera
- Palestra Opera San Giuseppe
- Palestra: A.S.D. ATHLON , Corso del Mezzogiorno , 71122 Foggia
- Auditorium: Compagnia delle Opere, Via Gramsci - 39 , 71122 Foggia

REQUISITI PER PARTECIPARE AL CORSO

- diploma di scuola media superiore.
- aver compiuto 18 anni.
- certificato medico di idoneità all'attività sportiva non agonistica.
- tre fotografie formato tessera.
- compilazione Modulo Tesseramento Individuale Confsport Italia.

REQUISITI PER IL COMPLETAMENTO DEL CORSO

1. I partecipanti dovranno frequentare tutte le ore di corso. Qualora si fosse impossibilitati a seguire uno o più moduli, sarà necessario avvisare il prima possibile della mancata presenza. Per essere idonei all'esame finale non si può essere stati assenti per più del 20% del totale delle ore del corso.
2. Letture di testi di approfondimento. Durante il corso verranno consigliati dei testi di approfondimento.
3. Aver saldato tutte le quote richieste per la partecipazione al corso.
4. Aver completato le 20 ore di tirocinio presso una palestra.

ISCRIZIONI

Il termine ultimo per effettuare le iscrizioni è fissato al giorno **15 Settembre 2014**.

Per rientrare nell'elenco dei partecipanti verrà data priorità alla data di invio dell'iscrizione.

Le iscrizioni dovranno essere inviate mediante posta elettronica all'indirizzo:
confsportpuglia@gmail.com

I pagamenti potranno essere effettuati:

direttamente presso la sede della Confsport Italia Comitato Provinciale - Piazza San Giovanni,1 - Lucera, previo avviso al numero di tel. 333-3519111

tramite bonifico bancario intestato alla ConfsportPuglia

IT 20 S 030327 84400 10000002499 CREDEM LUCERA

Al termine del corso sarà rilasciato un attestato di qualifica riconosciuto dalla Confsport Italia - ASI (Ente di promozione sportiva riconosciuto dal CONI)

DOCENTI

Il gruppo dei docenti si compone di:

- Medico dello Sport
- Fisioterapista-Osteopata
- Laureato in Scienze Motorie
- Tecnico Nazionale Federale
- Psicologa
- Nutrizionista
- Esperto Fiscale

COSTI

Il corso completo ha un costo a partecipante pari a € 180,00 più € 18,00 di tesseramento.

La quota comprende l'iscrizione alla Confsport Italia, l'assicurazione, gli strumenti di supporto, le dispense e l'esame finale.

PROGRAMMA CORSO

Teoria e metodologia dell'allenamento

Elementi di fisiologia e medicina applicata allo sport

Cenni sull'apparato locomotore

I meccanismi di trasformazione energetica

Rapporto fra fibre nervose e fibre muscolari: la contrazione

Gli adattamenti indotti dall'allenamento

La prestazione sportiva

I fattori della prestazione nella ginnastica

Rapporto tra capacità, qualità e abilità motorie

Le capacità motorie

Classificazione

Fattori limitanti e modelli prestativi

Evoluzione nelle fasce d'età

Mezzi e metodo di allenamento

I principi dell'allenamento

La valutazione e il controllo dell'allenamento

Le funzioni e gli obiettivi della valutazione

I metodi e i mezzi della valutazione

Teoria e metodologia dell'insegnamento

Elementi di pedagogia e psicologia applicate allo sport

Elementi di metodologie dell'allenamento

Programmazione

Allenamento ideomotorio

Comunicazione e Leadership motivazionale

Il processo insegnamento apprendimento

Le fasi dell'apprendimento dei movimenti

I presupposti cognitivi dell'apprendimento

Il feedback interno dell'atleta e il feedback esterno dell'allenatore

Strumenti di osservazione

L'osservazione e la valutazione del gesto tecnico

La correzione dell'errore

Gestione dell'atleta, delle squadre e delle attività

Traumatologia e pronto soccorso

Principi fondamentali dell'alimentazione

Organizzazione e regolamenti federali

Regolamento tecnico e di giuria

Regolamento quadri tecnici e di giuria

Il fisco e i tecnici sportivi

Corpo libero

- Gruppi fondamentali e complementari
- Le difficoltà e i criteri di riconoscimento
- Difficoltà isolate, unitarie e combinazioni

I salti

- Caratteristiche dei salti nella GR
- La lista dei salti in vigore
- Criteri per definire il valore delle difficoltà di salto
- Simboli delle difficoltà di salto
- Tecnica e didattica dei salti di valore A
- Tecnica e didattica dei salti di valore B

Gli equilibri

- Caratteristiche degli equilibri nella GR
- La lista degli equilibri in vigore
- Criteri per definire il valore delle difficoltà di equilibrio
- Simboli delle difficoltà di equilibrio
- Tecnica e didattica degli equilibri di valore A
- Tecnica e didattica degli equilibri di valore B

I pivots

- Caratteristiche dei pivots nella GR
- La lista dei pivots in vigore
- Criteri per definire il valore delle difficoltà di pivot
- Simboli delle difficoltà di pivots
- Tecnica e didattica dei pivots di valore A
- Tecnica e didattica dei pivots di valore B

Le difficoltà di articolarietà

- Caratteristiche delle difficoltà di particolarità nella GR
- La lista delle difficoltà di articolarietà in vigore
- Criteri per definire il valore delle difficoltà di articolarietà
- Simboli delle difficoltà di articolarietà
- Tecnica e didattica difficoltà di particolarità di valore A
- Tecnica e didattica difficoltà di particolarità di valore B

Preparazione coreografica

- Corretta postura di base
- Concetto dello spazio
- Sbarra (cenni)

Musica e ritmo

- Ritmo, tempo e melodia
- Educazione al ritmo: studio, metodologia e didattica
- Piccole improvvisazioni su musiche di diverso carattere

Fune

- Caratteristiche generali dell'attrezzo
- Gruppi tecnici della fune: tecnica e didattica

Cerchio

- Caratteristiche generali dell'attrezzo
- Gruppi tecnici del cerchio: tecnica e didattica

Palla

- Caratteristiche generali dell'attrezzo
- Gruppi tecnici della palla: tecnica e didattica

Clavette

- Caratteristiche generali dell'attrezzo
- Gruppi tecnici della palla: tecnica e didattica

Nastro

- Caratteristiche generali dell'attrezzo
- Gruppi tecnici della palla: tecnica e didattica.

PROGRAMMA

Data	Orario	Argomento	Docente	Luogo	Ore	
27-set-14	15.00-16.30	Le capacità motorie	Prof.sa De Sio	Lucera Hotel Villa Imperiale	4	
	16.30-17.30	Elementi di fisiologia cardio-vascolare applicata allo sport	Dr. Di Gioia			
	17.30-19.00	Principi fondamentali dell'alimentazione	Dott.sa Foglia			
28-set-14	9.00-10.30	I concetti fondamentali dell'allenamento	Prof.sa De Sio	Lucera Hotel Villa Imperiale	4	
	10.30-12.00	Fisiologia osteo-articolare applicata allo sport	Fisioterapista Osteopata Dott.sa De Maso			
	12.00-13.00	Il Fisico e i tecnici sportivi	Dr. Mazza			
	14.30-16.00	Propedeuticità Difficoltà Corporee	Marilena Ferrucci	Lucera Palestra Opera San Giuseppe	4	
	16.00-18.30	Fune-Cerchio-Palla-Clavette-Nastro Tecnica e didattica di base	Diplomata ISEF Tecnica Federale			
04-ott-14	15.00-17.00	Metodologia di insegnamento, apprendimento	Prof.sa De Sio	Lucera Hotel Villa Imperiale	4	
	17.00-19.00	Elementi di psicologia applicate allo sport	Dott.sa Di Muro			
05-ott-14	9.00-10.00	Regolamento Tecnico e Campionati	Prof.sa De Sio	Foggia Auditorium CDO	4	
	10.00-11.00	Regolamento quadri tecnici di giuria	Marilena Ferrucci			
	11.00-13.00	Compilazione fiches	Diplomata ISEF Tecnica Federale			
	14.30-16.00	Difficoltà di articolarietà: Stretching e potenziamento	Prof.sa De Sio	Foggia Palestra Athlon	4	
	16.30-18.30	Corpo libero: Salti-Equilibri-Pivots	Marilena Ferrucci			
06-dic-14	15.00-17.00	Alimentazione e sport: Corretto Rapporto	Dott.sa Foglia	Lucera Hotel Villa Imperiale	4	
	17.00-19.00	Motivazione e Risultato Sportivo. Il ruolo dell'allenatore. Comunicazione e Leadership	Dott.sa Di Muro			
07-dic-14	9.00-11.00	Preparazione coreografica, Sbarra	Dott.sa Tedeschi	Foggia Palestra Athlon	4	
	11.00-13.00	Musica e Ritmo, piccole (improvvisazione su vari ritmi)				
	14.30-16.30	Rischi	Prof.sa De Sio			4
	16.30-18.30	Passi Ritmici	Dott.sa Tedeschi			
21-dic-14	15.00-19.00	Esame		Lucera Hotel Villa Imperiale	4	