CENTRO SPORTIVO ITALIANO
Comitato di Brescia

CORSO BASE
PER ISTRUTTORI DI GINNASTICA ARTISTICA

Valido per la qualifica di primo livello

Sabato 6 marzo (dalle 14:30 alle 18:30)

Prof. Daniele Tolomini Formatore FGI
Area tecnica: Conoscenze relative agli aspetti tecnici specifici della disciplina

Argomenti
Struttura di una lezione di ginnastica gioco
-percorsi ludico-motori
-utilizzo di attrezzi occasionali e codificati

Schemi motori di base
- strisciare, correre, saltare, rotolare, …

Conoscenza e allenamento degli elementi tecnici della disciplina
-il riscaldamento
-la preparazione fisica generale e specifica
-volteggio: la rincorsa e lo sviluppo dei salti

Martedì 9 marzo (dalle 20:30 alle 22:30)

Gabriele Tampellini Formatore FIPE

Argomenti
Schemi motori di base
- strisciare, correre, saltare, rotolare, …

Capacità coordinative e condizionali
in funzione delle tappe di formazione dell'atleta

030 312328 formazione@csi.brescia.it www.csi.brescia.it

CENTRO SPORTIVO ITALIANO
Comitato di Brescia

CORSO BASE
PER ISTRUTTORI DI GINNASTICA ARTISTICA

Valido per la qualifica di primo livello

Sabato 13 Marzo (dalle 14:30 alle 18:30)

Prof. Daniele Tolomini Formatore FGI
Area tecnica: Conoscenze relative agli aspetti tecnici specifici della disciplina

Argomenti
Gli attrezzi della ginnastica artistica femminile
- corpo libero: movimenti di base e loro sviluppo (rotolamenti, rovesciamenti, ribaltamenti)
- trave: parte artistica a terra e sulla trave
- mini trampolino: da attrezzo propedeutico a specialità

Martedì 16 marzo (dalle 20:30 alle 22:30)

Dott.Visini Alessandro Psicologo dello Sport Formatore CSI Brescia
Area medica e psicopedagogica

Argomenti
Il processo di insegnamento e apprendimento
La comunicazione efficace in ambito sportivo: comunicazione verbale, non verbale e para verbale.

Cenni di psicologia dello sport
Introduzione alla psicologia dello sport
La gestione dell'ansia e dello stress;
La programmazione degli obiettivi.

030 312328 formazione@csi.brescia.it www.csi.brescia.it

CENTRO SPORTIVO ITALIANO
Comitato di Brescia

CORSO BASE
PER ISTRUTTORI DI GINNASTICA ARTISTICA

Valido per la qualifica di primo livello

Martedì 23 marzo (dalle 20:30 alle 22:30)

Scalfi Emiliano Presidente CSI Brescia, Coordinatore Area Tecnica CSI Brescia

Incontro associativo
Il Centro Sportivo Italiano
Normativa CONI
Mantenimento qualifica

Esame Finale

030 312328 formazione@csi.brescia.it www.csi.brescia.it