

FGI/CONI

CORSO NAZIONALE di AGGIORNAMENTO
per INSEGNANTI della SCUOLA PRIMARIA e SECONDARIA di I e II Grado
**"GINNASTICA AEROBICA SCOLASTICA:
percorsi didattici"**
Norcia (PG) 14-15-16 novembre 2010

La Federazione Ginnastica d'Italia organizza il "CORSO NAZIONALE di AGGIORNAMENTO per INSEGNANTI della SCUOLA PRIMARIA e SECONDARIA di I e II Grado: "**GINNASTICA AEROBICA SCOLASTICA: percorsi didattici**". Il corso si svolgerà a Norcia (Perugia) nei giorni 14, 15 e 16 novembre 2010, per un totale di 18 ore.

DESTINATARI DEL CORSO

Il corso è rivolto agli insegnanti della scuola primaria e secondaria di I e II grado, per una disponibilità di circa 50 posti.

ISCRIZIONE AL CORSO

La quota di partecipazione al corso, di €160,00, comprende i costi relativi al vitto, all'alloggio - sistemazione in stanze a 2/3 letti presso l'Hotel Salicone Sporting Club di Norcia (tel. Tel 0743.816513) - ed al materiale didattico.

Modalità d'iscrizione

Le iscrizioni dovranno pervenire entro il 23 ottobre 2010, utilizzando l'apposito modulo che dovrà essere trasmesso via e.mail, scuola@federginnastica.it, oppure via fax al n° 06.36858113.

Per informazioni rivolgersi alla Sig.ra Emanuela ERCOLI al n° 06.36858175 o all'indirizzo e-mail emanuela.ercoli@federginnastica.it

PROGRAMMA ORARIO DEL CORSO

(il corso sarà organizzato in base alle esigenze dei docenti in due livelli - principiante ed avanzato)

Domenica 14 novembre 2010:

Ore 12.00/13.00 e 14.00/15.00: accoglienza e consegna materiale

Ore 15.00: apertura lavori

Ore 16.00/19.30: attività in palestra e/o in aula

Workshop

Lunedì 15 novembre 2010:

Ore 9.00/13.00: attività in palestra e/o in aula

Ore 15.30/19.30: attività in palestra e/o in aula

Workshop

Martedì 16 novembre 2010:

Ore 9.00/12.00: attività in palestra e/o in aula

Ore 12.00/12.30: chiusura corso e consegna attestati

PROGRAMMA

- Programmi tecnici: analisi delle richieste tecniche del programma scolastico e proposte metodologiche – aula
- Criteri per la costruzione di una routine di ginnastica aerobica – aula
- I passi base: requisiti - palestra
- Struttura di una lezione: esempi di combinazione passi-base – palestra
- Hi-low impact: differenze e criteri di approccio metodologici - palestra
- Condizionamento/streaching - palestra
- Educazione al ritmo – scelte musicali – tecnica di costruzione di una coreografia – palestra
- Variazione dei passi-base - palestra
- Variazione di stile : hip-hop - palestra
- Preparazione tecnica in riferimento ai programmi scolastici e della Federazione ginnastica - palestra
- Step: utilizzo dell'attrezzo, passi base – routine - palestra
- Rapporto di collaborazione tra i comitati, regionale e provinciali della FGI, il CONI e il mondo della scuola – aula

DIRETTORI DEL CORSO

Prof. Claudio Berto — Consigliere Nazionale FGI
Prof.ssa Cinzia Delisi – Referente Nazionale Settore Scuola

RESPONSABILI TECNICO-ORGANIZZATIVI DEL CORSO

Prof.sse Viviana ROMEO (email : vivianaromeo@alice.it cell. 3490518787)
Prof.ssa Terdelinda RASTELLI (email : terdelinda.rastelli@gmail.com cell. 3358355402)

DOCENTI

- Monica Darone – Istruttrice FGI Ginnastica Ritmica ed Aerobica – Direttore Tecnico Regionale Settore “Fitness e salute” – Giudice internazionale di Ginnastica Aerobica
- Giacomo Piccoli – esperto FGI settore “aerobica e fitness”
- Marianovella Pavesi – Docente di Educazione Fisica – Tecnica Federale di Ginnastica Artistica - Giudice Internazionale di Ginnastica Artistica Femminile
- Daniela Schiavon - Docente di educazione fisica / Docente del Corso di Laurea in Scienze Motorie dell'Università di Torino / Direttrice - Direttrice Tecnica Regionale Ginnastica Generale FGI / Collaboratrice settore “scuola” FGI

INFORMAZIONI

Federazione Ginnastica d'Italia

Palazzo delle Federazioni Sportive

Viale Tiziano, 70 - 00196 Roma

tel. 06.36858175 - fax 06.36858113

e-mail: scuola@federginnastica.it sito internet: <http://www.federginnastica.it>

CORSO FGI - NORCIA 14, 15 e 16 novembre 2010

PROGRAMMA-ORARIO***Ginnastica Aerobica a scuola***

orario	gruppo I	ambiente	gruppo II	ambiente
---------------	-----------------	-----------------	------------------	-----------------

Domenica 14 novembre 2010

Ore 12.00/13.00 e 14.00/15.00: accoglienza e consegna materiale

Ore 15.00 saluto introduttivo

16.00/17.30	Programmi tecnici	Aula Schiavon	Passi base	palestra Darone
18.00/19.30	Passi base	palestra Darone	Programmi tecnici	Aula Schiavon

Cena 20.30 - Workshop

Lunedì 15 novembre 2010

9.00/10.30	Educazione al ritmo e scelte musicali – Esercizi e giochi propedeutici	aula/palestra Darone / Pavese	Riscaldamento, giochi e passi base dello step	palestra Piccoli
11.30/13.00	Riscaldamento, giochi e passi base dello step	Palestra Piccoli	Educazione al ritmo e scelte musicali – Esercizi e giochi propedeutici	aula/palestra Darone / Pavese

Pranzo 13.30

15.30/17.00	Variazione dei passi base Routine	palestra Piccoli	Criteri per la costruzione di un esercizio di Ginn Aerob scolastica	aula/palestra Darone
18.00/19.30	Criteri per la costruzione di un esercizio di Ginn Aerob scolastica	aula/palestra Darone	Variazione dei passi base Routine	palestra Piccoli

Cena 20.30 - Workshop

Martedì 16 novembre 2010

9.00/10.00	Condizionamento/streaching			
10.30/12.00	Variazioni di stile : Hip-hop (palestra)			

Ore 12.00/12.30 chiusura del corso e consegna degli attestati

Pranzo