

### 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) 13-14-15 novembre 2011***

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 13, 14 e 15 novembre 2011, per un totale di 16 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 2011, utilizzando l'apposito modulo che dovrà essere trasmesso via e.mail, [scuola@federginnastica.it](mailto: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](mailto: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 13 novembre 2011:***

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

Ore 15.00: apertura lavori

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

##### ***Lunedì 14 novembre 2011:***

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 15 novembre 2011:***

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/streatching - 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.ssa Viviana ROMEO (email : [vivianaromeo@alice.it](mailto:vivianaromeo@alice.it) cell. 3490518787)

Prof.ssa Terdelinda RASTELLI (email : [terdelinda.rastelli@gmail.com](mailto: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
- Paolo Evangelista – esperto FGI settore “aerobica e fitness”
- Graziella Bennati – 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
- Cinzia Delisi - Referente Nazionale Settore Scuola

## **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](mailto:scuola@federginnastica.it) sito internet: <http://www.federginnastica.it>