

PROGRAMMA-ORARIO (di massima)

CORSO FGI - NORCIA 13, 14 e 15 novembre 2011

Ginnastica Aerobica scolastica: percorsi didattici

orario	Gruppo 1	ambiente	Gruppo 2	ambiente
--------	----------	----------	----------	----------

Domenica 13 novembre 2011

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

Ore 15.00 saluto introduttivo

15.30/17.00	Programmi tecnici	aula	Passi base	palestra
17.30/19.00	Passi base	palestra	Programmi tecnici	aula

Workshop

Cena 20.30

Lunedì 14 novembre 2011

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

Pranzo 13.30

15.30/17.00	Variazione dei passi base Routine	palestra	Criteri per la costruzione di un esercizio di Ginn Aerob scolastica	aula/palestra
17.30/19.00	Criteri per la costruzione di un esercizio di Ginn Aerob scolastica	aula/palestra	Variazione dei passi base Routine	palestra

Workshop

Cena 20.30 -

Martedì 15 novembre 2011

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

Ore 12.00/12.30 chiusura del corso e consegna degli attestati

Pranzo