



Corso di Formazione per



ISTRUTTORE SOCIETARIO di Ginnastica Ritmica



In convenzione con:



Ente di Promozione Sportiva riconosciuto dal CONI
Ente Nazionale con finalità assistenziali riconosciuto dal Ministero degli Interni
Ente Nazionale di Promozione Sociale - Ministero del Lavoro e Politiche Sociali



Confimprese Italia

Confsport Italia A.S.D.
Via dell'Imbrecciato, 181 - 00149 Roma

OBIETTIVI DEL CORSO

Il corso di formazione organizzato dal 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.

LE AREE DI APPROFONDIMENTO - DURATA DEL CORSO

Aree di approfondimento:

Il Fisco e i Tecnici Sportivi

Elementi di Fisiologia e Medicina applicata allo sport

Traumatologia e Pronto Soccorso

Principi fondamentali dell'alimentazione

Elementi di Pedagogia e Psicologia applicati allo sport

Le Capacità Motorie

La prestazione Sportiva - I concetti fondamentali dell'allenamento

La tecnica e la tattica sportiva

Principi di biomeccanica - Il processo insegnamento, apprendimento - La valutazione e il controllo dell'allenamento

Corpo Libero, Palla, Fune, Nastro, Clavette

La Musica e il Ritmo

Preparazione Coreografica

Attrezzi propedeutici

Uso del defibrillatore

La durata del corso è di **38** ore più **4** ore per lo svolgimento dell'esame.

Il corso si terrà nei giorni di sabato e domenica come da programma allegato.

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 tutte le ore di tirocinio.

DATE E LUOGHI DI INCONTRO

Data	Orario	Argomento	Luogo	Ore
17/11/12 Sabato	15.00-17.00	Elementi di Fisiologia e Medicina applicata allo sport Traumatologia e Pronto Soccorso, Principi fondamentali dell'alimentazione	Collelasalle	4
	17.00-19.00	Le Capacità Motorie		
18/11/12 Domenica	9.00-13.00	La prestazione Sportiva - I concetti fondamentali dell'allenamento La tecnica e la tattica sportiva	Collelasalle	4
24/11/12 Sabato	15.00-19.00	Principi di biomeccanica - Il processo insegnamento, apprendimento La valutazione e il controllo dell'allenamento	Collelasalle	4
01/12/12 Sabato	15.00-17.00	Elementi di Pedagogia e Psicologia applicati allo sport	Collelasalle	4
	17.00-19.00	Il Fisco e i Tecnici Sportivi		
02/12/12 Domenica	9.00-19.00	Corpo Libero, Musica e Ritmo, Salti, Equilibri, Pivots Articolarità, Preparazione Coreografica, Fune	Palestra Collelasalle	8
22/12/12 Sabato	09.00-19.00	Cerchio, Palla, Clavette, Nastro	Palestra Collelasalle	8
05/01/2013 Sabato	09.0-15.00	Corso BLS-D	Palestra Collelasalle	6
12/01/13 Sabato	15.00-19.00	Esame	Collelasalle	4

Il corso si svolgerà presso la Palestra e le Aule dell'Istituto La Salle - Via dell'Imbrecciato, 181 - Roma.

DOCENTI

Il gruppo dei docenti si compone di:

- Medico dello Sport
- Laureato in Scienze Motorie
- Tecnico Nazionale Federale
- Psicologa
- Assistente Tecnico

ISCRIZIONI

Il percorso formativo prevede un numero massimo di 30 partecipanti.

Il termine ultimo per effettuare le iscrizioni è fissato al giorno **7 novembre 2012**.

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

Le iscrizioni potranno essere fatte:

- direttamente presso la sede della Confsport Italia - Via dell'Imbrecciato, 181 - Roma
- mediante fax: 06.5502800
- mediante posta elettronica all'indirizzo: info@confsportitalia.it

I pagamenti potranno essere effettuati:

- direttamente presso la sede della Confsport Italia - Via dell'Imbrecciato, 181 - Roma
- tramite conto corrente postale n. 54776000 intestato alla Confsport Italia
- tramite bonifico bancario intestato alla Confsport Italia
IBAN IT40J0558403214000000001689
- tramite bonifico postale intestato alla Confsport Italia
IBAN IT30O0760103200000054776000

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

COSTI

Il corso completo ha un costo a partecipante pari a € 270,00 più € 18,00 di tesseramento.

Nella quota sono comprese l'iscrizione alla Confsport Italia, l'assicurazione, gli strumenti di supporto, le dispense, il corso BLS-D 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 concetti fondamentali dell'allenamento

Adattamento e carico dell'allenamento

Le caratteristiche del carico: quantità, intensità e densità

I principi dell'allenamento

La tecnica e la tattica sportiva

I fattori condizionanti

Analisi e valutazione della tecnica e della tattica

La valutazione e il controllo dell'allenamento

Le funzioni e gli obiettivi della valutazione

I metodi e i mezzi della valutazione

Principi di biomeccanica

La cinematica

La dinamica

La statica

Teoria e metodologia dell'insegnamento

Elementi di pedagogia e psicologia applicate allo sport

Elementi di metodologie dell'allenamento

Programmazione

Allenamento ideomotorio

Comunicazione e Leadership

Didattica relazionale

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)
- Centro (cenni)
- Allegro (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.

Spett.le
Confsport Italia
Via dell'Imbrecciato 181
00149 Roma

Data

Il/la sottoscritto/a
nato/a il domiciliato/a a
CAP via
tel. ab. tel. uff. cell. fax
indirizzo e-mail.....
occupazione attuale.....
Titolo di studio Codice Fiscale

CHIEDE DI POTER PARTECIPARE AL
Corso di formazione per
Istruttore Societario di Ginnastica Ritmica

FIRMA

Il/la sottoscritto/a autorizza la Conf sport Italia, ai sensi dell'art. 11 della legge n. 675/676 del 31/12/96, a gestire per i suoi fini istituzionali il proprio nominativo, si rammenta che i dati personali contenuti in questo modulo d'iscrizione sono soggetti al Codice in materia di protezione dei dati personali (D.Lgs. 30/06/03, n. 196)

FIRMA

ALLEGATI:

- **modulo tesseramento individuale**
- **certificato medico di sana e robusta costituzione**
- **n. 03 foto formato tessera**
- **copia del versamento della quota di partecipazione**

Qualora il corso non avesse più disponibilità di posti sarà cura della segreteria della Conf sport Italia avvertire l'iscritto. In ogni caso farà fede la data di ricevimento della presente domanda di iscrizione che dovrà essere inviata unitamente alla copia del pagamento effettuato.



Sede Nazionale: Via dell'Imbrecciato, 181 - 00149 Roma
Tel. 06.55282936 - 06.5506622 - Fax 06.5502800
www.confspportitalia.it - info@confspportitalia.it

IN CONVENZIONE CON:



MODULO TESSERAMENTO INDIVIDUALE

anno 20__ - 20__

anno 20__

OGGETTO: richiesta di tesseramento

Il/la sottoscritto/a			
Nato a	il	e residente in	
Via	cap	Tel.	fax
E mail	c.f.		

Chiede il tesseramento alla Confsport Italia con la qualifica di

.....

Con la sottoscrizione della presente domanda il sottoscritto dichiara

- Di conoscere ed accettare lo statuto e i regolamenti della Confsport Italia;
- Di conoscere ed accettare le condizioni della polizza assicurativa stipulata dalla Confsport Italia;

E si impegna

- ❖ A rispettare le norme previste dallo Statuto e dai Regolamenti della Confsport Italia nonché le deliberazioni degli organi dell'Ente;
- ❖ A rispettare le norme previste dallo Statuto, dal Codice Civile, dal Coni e le deliberazioni degli organi sociali;
- ❖ A versare la quota tesseramento;
- ❖ Ad esibire idonea certificazione medica.

In fede

Solo per i minori _____
(firma di chi esercita la potestà)

Apponendo la firma dichiaro di avere letto l'informativa allegata e predisposta ai sensi e per gli effetti di cui al D. Lgs. 196/2003; in particolare sono a conoscenza della obbligatorietà del conferimento dei dati per la parte in cui è espressamente richiesto e degli effetti del rifiuto sulla domanda di associazione e sul tesseramento. A questo proposito liberamente

Per il pt. 2 da "a" a "d" presto il consenso nego il consenso _____
(firma leggibile)

Per il pt. 2 "e" presto il consenso nego il consenso _____
(firma leggibile)

Solo per i minori _____
(firma di chi esercita la potestà)

Comitato Regionale/Provinciale di _____	Il Presidente Regionale/Provinciale _____
ricevuta in data _____	

La Confsport Italia accetta il tesseramento _____	La Segreteria _____
Roma _____	_____