

## Qualifica di 1° livello - CORSO BASE PER ALLENATORI/ISTRUTTORI SPORTIVI

### disciplina GINNASTICA ARTISTICA

#### Programma del corso:

- SABATO 15 GENNAIO 2022 - DALLE 14.30 ALLE 18.30
- DOMENICA 16 GENNAIO 2022 - DALLE 9.30 ALLE 16.30
- GIOVEDI' 20 GENNAIO 2022 - DALLE 20.30 ALLE 22.30
- DOMENICA 23 GENNAIO 2022 - DALLE 9.30 ALLE 12.30
- MARTEDI' 25 GENNAIO 2022 - DALLE 20.30 ALLE 22.00
- MERCOLEDI' 02 FEBBRAIO DALLE 20.30 ALLE 22.30

**SABATO 15 GENNAIO 2022 - DALLE 14.30 ALLE 18.30**  
**DOMENICA 16 GENNAIO 2022 - DALLE 9.30 ALLE 16.30**

**PIATTAFORMA ZOOM**

Area d'intervento	Ore	Argomenti da trattare per area	Relatore
<b>area tecnica</b>  Conoscenze relative agli aspetti tecnici specifici della disciplina	10	<b>Struttura di una lezione di ginnastica gioco</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• percorsi ludico-motori</li> <li>• utilizzo di attrezzi occasionali e codificati</li> </ul> <b>Conoscenza e allenamento degli elementi tecnici della disciplina</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• il riscaldamento</li> <li>• la preparazione fisica generale e specifica</li> </ul> <b>Gli attrezzi della ginnastica artistica femminile</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• corpo libero: movimenti di base e loro sviluppo (rotolamenti, rovesciamenti, ribaltamenti)</li> <li>• mini trampolino: da attrezzo propedeutico a specialità</li> <li>• volteggio: la rincorsa e lo sviluppo dei salti</li> <li>• parallele: approccio all'attrezzo e preparazione fisica specifica</li> </ul>	<b>Prof. Daniele Tolomini</b>  Formatore FGI

## GIOVEDI' 20 GENNAIO 2022 - DALLE 20.30 – 22.30

PIATTAFORMA ZOOM

Area d'intervento	Ore	Argomenti da trattare per area	Relatore
area medica	2	Nozioni di primo soccorso e traumatologia nella Ginnastica Artistica	<b>Dott.ssa Sara Campagna</b>  Medico dello Sport Formatrice CSI Brescia

## DOMENICA 23 GENNAIO 2022 - DALLE 9.30 ALLE 12.30

PIATTAFORMA ZOOM

Area d'intervento	Ore	Argomenti da trattare per area	Relatore
area tecnica Conoscenze relative agli aspetti tecnici specifici disciplina	3	<b>Gli attrezzi della ginnastica artistica femminile</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>trave: parte artistica a terra e sulla trave</li> </ul> <b>L'assistenza</b> importanza dall'assistenza diretta e indiretta	<b>Prof. Daniele Tolomini</b>  Formatore FGI

## MARTEDI' 25 GENNAIO 2022 - DALLE 20.30 – 22.00

PIATTAFORMA ZOOM

Area d'intervento	Ore	Argomenti da trattare per area	Relatore
area medica e psicopedagogica	2	<b>I bambini e il movimento</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Lo sviluppo motorio nel bambino;</li> <li>Le capacità coordinative e condizionali.</li> </ul> <b>Relazioni efficaci in ambito sportivo</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>La relazione tra allenatore e atleta;</li> <li>Il rapporto coi genitori;</li> <li>La costruzione del team in uno sport individuale.</li> </ul>	<b>Dott. Visini Alessandro</b> Psicologo dello Sport Formatore CSI Brescia

## Serata Conclusiva

### MERCOLEDI' 02 FEBBRAIO dalle 20.30 alle 22.30

**PIATTAFORMA ZOOM**

<b>Area d'intervento</b>	<b>Ore</b>	<b>Argomenti da trattare per area</b>	<b>Relatore</b>
area tecnica	2	IL TECNICO CSI  ESAME FINALE	<b>Emiliano Scalfi</b> Presidente CSI Brescia