

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, 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 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 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
- 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 sito internet: <http://www.federginnastica.it>

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/stretching			
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

FGI/CONI

(CONI – ente accreditato MIUR)

La domanda d'iscrizione potrà essere inviata
via e.mail scuola@federginnastica.it o via fax (06.36858113)

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 e 15 novembre 2011

DOMANDA D'ISCRIZIONE

Scuola Primaria Scuola Secondaria Livello di base Livello avanzato

Cognome: _____

Nome: _____

Domicilio: Comune _____ Prov. _____

Via: _____ cap: _____

Codice Fiscale: _____

Tel: _____ Cell: _____

E-mail: _____

Docente in: _____

Scuola di servizio: _____ Grado: _____

Indirizzo: _____ cap: _____

Comune: _____ Provincia: _____

Tel: _____ E-mail: _____

Allegare autorizzazione del Dirigente scolastico.

Si autorizza il trattamento dei dati personali ai sensi del D.L. 196/2003.

Firma _____

Nota: Entro cinque giorni dalla **accettazione** dell'iscrizione al corso dovrà essere inviata via fax (06.36858113) copia del **versamento di € 160,00** relativo alla quota di partecipazione, comprensiva della pensione completa per due giorni e del materiale didattico. La somma dovrà essere versata tramite bonifico bancario: **Codice IBAN IT52Y010050330900000010106** intestato a **Federazione Ginnastica d'Italia** - Banca Nazionale del Lavoro (Sportello CONI) - via Nigra 15 - 00194 Roma - **Causale: "Corso Insegnanti Scuola 2011"**