

Guida + T12		CORSO DI FORMAZIONE T12+GUIDA - SANTA SOFIA (FC)	
		date: 1-2-3, 8-9-10 e 15-16-17 novembre 2019	
ore		venerdì 1 novembre 2019	
	14.00/17.00	Ritrovo e prova pratica di ammissione	
INIZIO CORSO GUIDE + T12			
	17.15-17.30	Presentazione e apertura del corso - Benvenuto - Saluto delle autorità	
1	17.30/18.30	I corsi della FCI - Normativa di riferimento: Corso per T12-Cat. Giovanissimi + Corso di specializzazione per Guida Ciclo-Turistico-Sportiva. Lo SNaQ - CONI Interdisciplinarietà e multidisciplinarietà.	
2	18.30/20.30	Il Maestro-Istruttore di Ciclismo- Il ruolo del Tecnico nella Categoria Giovanissimi. Le Scuole di Ciclismo	
sabato 2 novembre 2019			
3	8.00/11.00	Psicopedagogia: La comunicazione efficace tra l'allenatore e il bambino	
2	11.00/13.00	Regolamento Tecnico e Norme attuative nella Cat. Giovanissimi: Strada - Pista - Fuoristrada. Aspetti legati alla sicurezza nella Cat. Giovanissimi	
PAUSA PRANZO			
3	14.00/17.00	Tecnica Ciclistica (Strada-Pista-Fuoristrada) - Lezione 1+2: PRATICA Preliminari (abbigliamento, mezzo, posizione, comunicazione). - Esercizi fondamentali. Tecnica individuale pratica. - Abilità specifiche di base: Esercizi del gruppo A + B. Tecnica in gruppo pratica	
3	17.00/20.00	Le capacità condizionali: definizioni, classificazione e loro prima conoscenza Le capacità coordinative: definizioni, classificazione e loro miglioramento	
domenica 3 novembre 2019			
3	8.00/11.00	Tecnica Ciclistica Fuoristrada - Lezione 3+4: PRATICA Abilità specifiche di base: esercizi del gruppo C Esercizi tecnici specifici MTB e BMX	
2	11.00/13.00	La bicicletta: cenni generali e aspetti posturali; posizione del bambino in bicicletta	
PAUSA PRANZO			
2	14.00/16.00	L'organizzazione dell'attività motoria nel ciclismo giovanile (Strada-Pista-Fuoristrada) I modelli di prestazione nelle diverse discipline ciclistiche giovani.	
2	16.00/18.00	L'attività generale cat. G1-G2-G3 - Il gioco educativo (lez. in aula) L'attività generale cat. G4-G5-G6 - Il preatletismo (lez. in aula)	
venerdì 8 novembre 2019			
2	14.00/16.00	Scelta del mezzo e posizione, meccanica pratica di emergenza e semplice manutenzione del mezzo.	
2	16.00/18.00	Aspetti di prevenzione e sicurezza per l'attività fisica in ambiente naturale. (Lez. teorica in Aula)	
2	18.00/20.00	Aspetti assicurativi, fiscali e di responsabilità civile verso terzi	
sabato 9 novembre 2019			
1	8.30/9.30	Tecnica Ciclistica (Strada-Pista-Fuoristrada) - Lezione 5: PRATICA Abilità specifiche di base: Esercizi del gruppo D: circuito e percorsi di abilità e giochi	
1,5	9.30/11.00	Tecnica Ciclistica Strada-Pista - Lezione 6 (1° parte): PRATICA Circuiti di esercizi su percorso asfaltato. Circuito tipo GIMCANA. Circuito di esercizi individuali e in gruppo su percorso tipo strada.	
1,5	11.00/12.30	Tecnica Ciclistica Fuoristrada - Lezione 6 (2° parte): PRATICA Circuiti di esercizi su percorso naturale. Circuito tipo XC/CC. Circuito tipo ability-gravity	
PAUSA PRANZO			
1	13.30/14.30	Esercitazioni pratiche in bicicletta (gestione del gruppo)	
1	14.30/15.30	Esercitazioni pratiche in bicicletta (gestione delle emergenze)	
2	15.30/17.30	Esercitazioni pratiche in bicicletta (prevenzione e sicurezza)	
2	17.30/19.30	Pedalare in sicurezza: lezione teorico-pratica.	
PAUSA CENA			
domenica 10 novembre 2019			
1,5	8.30/10.00	L'attività generale in palestra cat. G1-G2-G3 - PRATICA . Esercizi, Circuiti, Progressioni didattiche, Giochi presportivi e sportivi.	
1,5	10.00/11.30	L'attività generale in palestra cat. G4-G5-G6 - PRATICA . Esercizi, Circuiti, Progressioni didattiche, Giochi presportivi e sportivi.	
2	11.30/13.30	Introduzione all'esame finale del Corso T12 Questionario modulo generale (argomenti comuni di carattere generale) Questionario modulo specifico (argomenti specifici di Strada-Pista-Fuoristrada)	
PAUSA PRANZO			
2	14.30/16.30	Attività di animazione sportiva e servizi in strutture ciclistiche specializzate: scuole di ciclismo, bike-park, bike-resort, palestre.	
1,5	16.30/18.00	Comunicazione 1: relazione con i clienti turisti	
1,5	18.00/19.30	Comunicazione 2: relazione con i clienti turisti	
venerdì 15 novembre 2019			
2	14.00/16.00	Comprensione delle previsioni meteo e consultazione di siti web, uso del GPS e applicazioni pratiche. Carteggio.	
2	16.00/18.00	Ruolo e competenze specifiche del "Tour Leader"	
2	18.00/20.00	L'attività di "Tour Leading": Briefing di preparazione; organizzazione generale; gestione delle emergenze e degli imprevisti	
sabato 16 novembre 2019			
2	8.00/10.00	Orientamento e Orienteering 1 (pratica)	
2	10.00/12.00	Orientamento e Orienteering 2 (pratica)	
2	12.00/14.00	Esercitazione pratica di "Tour Leading".	
PAUSA PRANZO			
2	15.00/17.00	Allenamento (1): principi generali di valutazione dell'impegno fisico	
1,5	17.00/18.30	Allenamento (2): principi fondamentali e parametri del carico, valutazione dei parametri di sforzo	
1,5	18.30/20.00	Conoscenza del territorio e dell'ambiente	
domenica 17 novembre 2019			
1,5	8.00/9.30	Allenamento (3): aspetti generali e specifici del ciclismo escursionistico e delle lunghe distanze	
1,5	9.30/11.00	Inglese (glossario terminologia tecnica)	
2	11.00/13.00	Introduzione all'esame finale del corso GUIDA: indicazioni operative per la realizzazione dei PW Presentazione di alcuni PW esemplificativi	
PAUSA PRANZO			
1,5	14.00/15.30	Marketing e management (1)	
1,5	15.30/17.00	Marketing e management (2)	
3,0	17.00/20.00	Alimentazione e idratazione; nozioni di primo soccorso.	
FINE CORSO T12+GUIDA			
77,00		NON SONO CONSENTITE ASSENZE	
Con il colore VERDE la PROVA DI AMMISSIONE e le lezioni PRATICHE del MODULO TECNICO-PRATICO			
Con il colore GIALLO le LEZIONI PRATICHE in PALESTRA			