

Corso di Formazione:

Maestro Mountain Bike

Passo Corese (RI) 3 - 4 Febbraio 2018

## **PROGRAMMA**

### **Sabato 3 Febbraio**

<b>Ore 8.00</b>	<i>Registrazione partecipanti e consegna materiali corso</i>
<b>Ore 9.00</b>	<i>Inizio Corso, Saluto responsabile ACSI</i>
<b>Ore 9.10- 9,25</b>	<i>Presentazione del Corso</i>
<b>Ore 9.25- 10,10</b>	<i>Il ruolo Tecnico</i>
<b>Ore 10,10 - 11,10</b>	<i>La bicicletta</i>
<b>Ore 11,10 - 12,00</b>	<i>Lezione pratica (prima parte)</i>
<b>Ore 12,00- 13,00</b>	<i>Lezione pratica (seconda parte)</i>
<b>Ore 13,00- 14,00</b>	<i>Pausa pranzo</i>
<b>Ore 14,00- 15,00</b>	<i>Lezione pratica (terza parte)</i>
<b>Ore 15,00- 16,00</b>	<i>Lezione pratica (quarta parte)</i>
<b>Ore 16,00- 17,00</b>	<i>Le capacità coordinative</i>
<b>Ore 17,00- 18,00</b>	<i>Progressione didattiche e loro applicazioni</i>

### **Domenica 4 Febbraio**

<b>Ore 8.00</b>	<i>Registrazione partecipanti</i>
<b>Ore 9.00</b>	<i>Inizio Corso</i>
<b>Ore 9.10- 11,00</b>	<i>Lezione pratica( prima parte)</i>
<b>Ore 11,00 - 13,00</b>	<i>Lezione pratica (seconda parte)</i>
<b>Ore 13,00 - 14,00</b>	<i>Pausa Pranzo</i>
<b>Ore 14,00 -15,00</b>	<i>La comunicazione tra tecnico ed allievo</i>
<b>Ore 15,00 -16,00</b>	<i>Attività generale, le capacità condizionali nel campo scuola</i>
<b>Ore 16,00 - 17,30</b>	<i>Intervento di Emilano Cantagallo, Ideatore e promotore del progetto PENDENZE PERICOLOSE -CARNIA-</i>
<b>Ore 17,30 -18,00</b>	<i>Note conclusive, consegna attestati</i>

*Tutti gli argomenti trattati saranno divisi e affrontati con un' ampia descrizione degli stessi in più sezioni , durante lo Svolgimento del corso sarà dato spazio di integrare e confrontarsi con i docenti per chiarire dubbi e perplessità sugli argomenti trattati.*

Tutti i partecipanti sono tenuti a presentarsi ai corsi con abbigliamento idoneo per sostenere le prove tecniche , bici e casco (omologato) obbligatorio. Il programma sopra comunicato potrebbe subire delle inversioni di orario, dovute alle condizioni meteo, le prove pratiche saranno tenute su campo sterrato all'aperto.