

T12 + GUIDA	CORSO SPECIALE DI FORMAZIONE PER MAESTRO ISTRUTTORE DELLE CATEGORIE PROMOZIONALI E GIOVANISSIMI + GUIDA CICLO TURISTICA SPORTIVA ASSENZE CONSENTITE 4 ORE AL MODULO T12 E 6 ORE AL MODULO GUIDA	
ore	22/01/2023 in presenza a Bagno di Gavorrano (GR)	
10.00/12.00	PROVA PRATICA DI AMMISSIONE AL CORSO	
	INIZIO CORSO MAESTRO ISTRUTTORE DELLE CATEGORIE PROMOZIONALI E GIOVANISSIMI	
T12	lunedì 30 gennaio 2023 ONLINE	
	18.15-18.30	Presentazione e apertura del corso
1,0	18.30-19.30	I corsi della FCI - Normativa di riferimento: Corso per T12-Cat.Giovanissimi + Interdisciplinarietà e multidisciplinarietà.
3,0	19.30-22.30	Il Maestro-Istruttore di Ciclismo: Il ruolo del Tecnico nella Categoria Giovanissimi. Le Scuole di Ciclismo
T12	martedì 31 gennaio 2023 ONLINE	
2,0	17.30-19.30	La bicicletta: cenni generali e aspetti posturali; posizione del bambino in bicicletta
2,0	19.30-21.30	Regolamento Tecnico e Norme attuative nella Cat. Giovanissimi: Strada - Pista - Fuoristrada
T12	mercoledì 1 febbraio 2023 ONLINE	
4,0	18.00-22.00	Psicopedagogia: La comunicazione efficace tra l'allenatore e il bambino
T12	giovedì 2 febbraio 2023 ONLINE	
2,00	18.00-20.00	Le capacità condizionali: definizioni, classificazione e loro prima conoscenza
2,0	20.00-22.00	Le capacità coordinative: definizioni, classificazione e loro miglioramento
T12	venerdì 3 febbraio 2023 ONLINE	
2,0	18.00-20.00	L'organizzazione dell'attività motoria nel ciclismo giovanile (Strada-Pista-Fuoristrada) I modelli di prestazione nelle diverse discipline ciclistiche giovanili.
2	20.00-22.00	L'attività generale cat. G1-G2-G3 - Il gioco educativo
T12	lunedì 6 febbraio 2023 ONLINE	
2,0	17.00-19.00	L'attività generale cat. G4-G5-G6 - Il preatletismo
1,00	19.00-20.00	Correre in sicurezza per la categoria giovanissimi
1,00	20.00-21.00	L'approccio alla Disabilità (prima parte)
	INIZIO CORSO PER GUIDA CICLO TURISTICA SPORTIVA	
GUIDA	martedì 7 febbraio 2023 ONLINE	
1,0	18.30/19.30	Il Corso di specializzazione per Guida Ciclo-Turistico-Sportiva. Normativa di riferimento. Lo SNaQ - CONI
2,0	19.30-21.30	Introduzione all'esame finale del corso GUIDA: indicazioni operative per la realizzazione dei PW Scheda riassuntiva per la realizzazione dei PW individuali. Presentazione di alcuni PW esemplificativi.
GUIDA	mercoledì 8 febbraio 2023 ONLINE	
2,0	17.30-19.30	Scelta del mezzo e corretta posizione in bicicletta in relazione al mezzo utilizzato
2,0	19.30-21.30	Meccanica pratica di emergenza e semplice manutenzione del mezzo. E-BIKE.
GUIDA	giovedì 9 febbraio 2023 ONLINE	
1,5	18.00-19.30	Marketing e management (1)
1,5	19.30-21.00	Marketing e management (2)
GUIDA	venerdì 10 febbraio 2023 ONLINE	
2,0	17.30-19.30	L'attività di "Tour Leading": Briefing di preparazione; organizzazione generale; gestione delle emergenze e degli imprevisti
2,0	19.30-21.30	Ruolo e competenze specifiche del "Tour Leader"
GUIDA	lunedì 13 febbraio 2023 ONLINE	
2,0	18.00/20.00	Comprensione delle previsioni meteo e consultazione di siti web.
GUIDA	martedì 14 febbraio 2023 ONLINE	
2,0	17.30-19.30	Aspetti assicurativi, fiscali e di responsabilità civile verso terzi
2,0	19.30-21.30	Aspetti di prevenzione e sicurezza per l'attività fisica in ambiente naturale.
GUIDA	mercoledì 15 febbraio 2023 ONLINE	
1,0	17.30-18.30	Individuazione e definizione dei Project Work individuali.
2,0	18.30-20.30	Orientamento e Orienteering
1,0	20.30-21.30	Uso del GPS e applicazioni pratiche. Carteggio.
GUIDA	giovedì 16 febbraio 2023 ONLINE	
2,0	17.30-19.30	Attività di animazione sportiva e servizi in strutture ciclistiche specializzate: scuole di ciclismo, bike-park, bike-resort, palestre.
2,0	19.30-21.30	Nozioni di primo soccorso.
GUIDA	venerdì 17 febbraio 2023 ONLINE	
2,0	17.30-19.30	Conoscenza del territorio e dell'ambiente
2,0	19.30-21.30	Pedalare in sicurezza: lezione teorico-pratica
GUIDA	lunedì 20 febbraio 2023 ONLINE	
2,0	17.30-19.30	Allenamento (1): principi generali di valutazione dell'impegno fisico
2,0	19.30-21.30	Allenamento (2): principi fondamentali e parametri del carico, valutazione dei parametri di sforzo
GUIDA	martedì 21 febbraio 2023 ONLINE	
2,0	17.30-19.30	Alimentazione e idratazione.
2,0	19.30-21.30	Allenamento (3): aspetti generali e specifici del ciclismo escursionistico e delle lunghe distanze
GUIDA	mercoledì 22 febbraio 2023 ONLINE	
2,0	17.30-19.30	Comunicazione 1e2: relazione con i clienti turisti
2,0	19.30-21.30	Individuazione, analisi, revisione e assegnazione dei Project Work

LEZIONI PRATICHE DEL CORSO MAESTRO ISTRUTTORE DELLE CATEGORIE PROMOZIONALI		
T12	Sabato 25 febbraio 2023 in presenza a Bagno di Gavorrano (GR)	
3,0	09.00-12.00	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
3,0	13.30-16.30	Tecnica Ciclistica Fuoristrada - Lezione 3+4: PRATICA Abilità specifiche di base: esercizi del gruppo C Esercizi tecnici specifici MTB. Circuiti di esercizi su percorso naturale. Circuito tipo XC/CC/DH.
1,5	16.30-18.00	L'attività generale in PALESTRA cat. G1-G2-G3 - PRATICA . Esercizi, Circuiti, Progressioni didattiche, Giochi presportivi e sportivi.
1,5	18.00-19.30	L'attività generale in PALESTRA cat. G4-G5-G6 - PRATICA . Esercizi, Circuiti, Progressioni didattiche, Giochi presportivi e sportivi.
T12	Domenica 26 febbraio 2023 in presenza a Bagno di Gavorrano (GR)	
2,0	09.30-11.30	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	11.30-13.00	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	14.30-16.00	Tecnica Ciclistica Fuoristrada - Lezione 6 (2° parte): PRATICA Circuiti di esercizi su percorso naturale. Circuito tipo ability-gravity e BMX
LEZIONI PRATICHE DEL CORSO GUIDA CICLO TURISTICA SPORTIVA		
GUIDA	Sabato 4 marzo 2023 in presenza a Bagno di Gavorrano (GR)	
2,0	09.00/11.00	Orientamento e Orienteering 1 (pratica)
2,0	11.00-13.00	Orientamento e Orienteering 2 (pratica)
2,0	14.30-16.30	Esercitazioni pratiche in bicicletta (prevenzione e sicurezza)
GUIDA	Domenica 5 marzo 2023 in presenza a Bagno di Gavorrano (GR)	
2,0	09.00/11.00	Esercitazioni pratiche in bicicletta (gestione del gruppo)
2,0	11.00-13.00	Esercitazioni pratiche in bicicletta (gestione delle emergenze)
2,0	14.30-16.30	Esercitazione pratica di "Tour Leading".
ESAMI FINALI di abilitazione T12 (scritto, orale e pratica) in presenza sabato 29 aprile 2023 a Bagno di Gavorrano. GUIDA (orale) in modalità online sabato 27 maggio 2023		