

**CORSO DI FORMAZIONE TM1+GUIDA**  
**date: 19-20-21, 26-27-28 ottobre e 2-3-4 novembre 2018**

**venerdì 19 ottobre 2018**

15.00/18.00	Ritrovo e prova pratica di ammissione
18.15-18.30	Presentazione e apertura del corso - Benvenuto - Saluto delle autorità
18.30/19.30	I corsi della FCI - Normativa di riferimento: Corso per TM1-Cat.Giovanissimi + Corso di specializzazione per Guida Ciclo-Turistico-Sportiva. Lo SNaQ - CONI. Interdisciplinarietà e multidisciplinarietà.
	<b>PAUSA CENA</b>
21.00/23.00	Il Maestro-Istruttore di Ciclismo:- Il ruolo del Tecnico nella Categoria Giovanissimi. Le Scuole di Ciclismo

**sabato 20 ottobre 2018**

8.00/10.00	L'organizzazione dell'attività motoria nel ciclismo giovanile (Strada-Pista-Fuoristrada) I modelli di prestazione nelle diverse discipline ciclistiche giovani.
10.00/13.00	Psicopedagogia: La comunicazione efficace tra l'allenatore e il bambino
	<b>PAUSA PRANZO</b>
14.00/17.00	<b>Tecnica Ciclistica (Strada-Pista-Fuoristrada) - Lezione 1+2: PRATICA</b> Preliminari (abbigliamento, mezzo, posizione, comunicazione). - Esercizi fondamentali. Tecnica individuale pratica. - <b>Abilità specifiche di base: Esercizi del gruppo A + B. Tecnica in gruppo pratica</b>
17.00/20.00	Le capacità condizionali: definizioni, classificazione e loro prima conoscenza Le capacità coordinative: definizioni, classificazione e loro miglioramento
	<b>PAUSA CENA</b>
21.00/23.00	La bicicletta: cenni generali e aspetti posturali; posizione del bambino in bicicletta

**domenica 21 ottobre 2018**

8.00/11.00	<b>Tecnica Ciclistica Fuoristrada - Lezione 3+4: PRATICA</b> Abilità specifiche di base: esercizi del gruppo C <b>Esercizi tecnici specifici MTB e BMX</b>
11.00/13.00	Regolamento Tecnico e Norme attuative nella Cat. Giovanissimi: Strada - Pista - Fuoristrada. Aspetti legati alla sicurezza nella Cat. Giovanissimi
	<b>PAUSA PRANZO</b>
14.00/17.00	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)
17.00/18.00	Introduzione all'esame finale del Corso TM1 Questionario modulo generale (argomenti comuni di carattere generale) Questionario modulo specifico (argomenti specifici di Strada-Pista-Fuoristrada)

**venerdì 26 ottobre 2018**

18.00/20.00	Aspetti di prevenzione e sicurezza per l'attività fisica in ambiente naturale. (Lez. teorica in Aula)
	<b>PAUSA CENA</b>
21.00/23.00	Scelta del mezzo e posizione, meccanica pratica di emergenza e semplice manutenzione del mezzo.

**sabato 27 ottobre 2018**

8.30/9.30	<b>Tecnica Ciclistica (Strada-Pista-Fuoristrada) - Lezione 5: PRATICA</b> Abilità specifiche di base: Esercizi del gruppo D: circuito e percorsi di abilità e giochi
9.30/11.00	<b>Tecnica Ciclistica Strada-Pista - Lezione 6 (1° parte): PRATICA</b> Circuiti di esercizi su percorso asfaltato. Circuito tipo GIMCANA. Circuito di esercizi individuali e in gruppo su percorso tipo strada.
11.00/12.30	<b>Tecnica Ciclistica Fuoristrada - Lezione 6 (2° parte): PRATICA</b> Circuiti di esercizi su percorso naturale. Circuito tipo XC/CC. Circuito tipo ability-gravit
	<b>PAUSA PRANZO</b>
14.00/15.30	L'attività generale in palestra cat. G1-G2-G3 - <b>PRATICA</b> . Esercizi, Circuiti, Progressioni didattiche, Giochi presportivi e sportivi.
15.30/17.00	L'attività generale in palestra cat. G4-G5-G6 - <b>PRATICA</b> . Esercizi, Circuiti, Progressioni didattiche, Giochi presportivi e sportivi.
18.00/20.00	Ruolo e competenze specifiche del "Tour Leader"
	<b>PAUSA CENA</b>
21.00/23.00	Introduzione all'esame finale del corso GUIDA: indicazioni operative per la realizzazione dei PW. Presentazione di alcuni PW esemplificativi

**domenica 28 ottobre 2018**

8.00/9.30	Allenamento (1): principi generali di valutazione dell'impegno fisico
9.30/11.00	Allenamento (2): principi fondamentali e parametri del carico, valutazione dei parametri di sforzo
11.00/13.00	Allenamento (3): aspetti generali e specifici del ciclismo escursionistico e delle lunghe distanze
	<b>PAUSA PRANZO</b>
14.00/16.00	Attività di animazione sportiva e servizi in strutture ciclistiche specializzate: scuole di ciclismo, bike-park, bike-resort, palestre.
16.00/18.00	Esercitazione pratica di "Tour Leading".
18.00/20.00	Aspetti assicurativi, fiscali e di responsabilità civile verso terzi

**venerdì 2 novembre 2018**

18.00/20.00	Comprensione delle previsioni meteo e consultazione di siti web, uso del GPS e altre applicazioni.
	<b>PAUSA CENA</b>
21.00/23.00	L'attività pratica di "Tour Leading": Briefing di preparazione; organizzazione generale; gestione delle emergenze e degli imprevisti

**sabato 3 novembre 2018**

8.00/9.30	Conoscenza del territorio e dell'ambiente
9.30/11.00	Pedalare in sicurezza: lezione teorico-pratica.
11.00/13.00	Esercitazioni pratiche in bicicletta (prevenzione e sicurezza)
	<b>PAUSA PRANZO</b>
14.00/15.30	Esercitazioni pratiche in bicicletta (gestione del gruppo)
15.30/17.00	Esercitazioni pratiche in bicicletta (gestione delle emergenze)
17.00/18.30	Marketing e management (1)
18.30/20.00	Marketing e management (2)
	<b>PAUSA CENA</b>
21.00/23.00	Inglese (glossario terminologia tecnica)

**domenica 4 novembre 2018**

8.30/10.30	Orientamento e Orienteering 1 (pratica)
10.30/12.30	Orientamento e Orienteering 2 (pratica)
14.00/15.30	Comunicazione 1: relazione con i clienti turisti
15.30/17.00	Comunicazione 2: relazione con i clienti turisti
17.00/20.00	Alimentazione e idratazione

<b>ORE TOTALI DI OGNI CORSO</b>	<b>NON SONO CONSENTITE ASSENZE</b>
---------------------------------	------------------------------------

Con il colore VERDE la PROVA DI AMMISSIONE e le lezioni del MODULO TECNICO-PRATICO CORSO TM1

Con il colore GIALLO le LEZIONI PRATICHE in PALESTRA CORSO TM1