

FUNCTIONAL MODULI 1-2-3-4

MODULI		TEORIA	PRATICA
MS1	Metodologia di insegnamento e metodo analitico globale analitico	½ h	
	Assistenza e valutazione dell'ambiente	½ h	
	Biomeccanica, tecnica degli elementi, e modello di prestazione (Slide Roberto)	1h	
	Comunicazione e gestione del gruppo (Approccio del tecnico con allievo)	½ h	
	Sistemi di verifica e valutazione (abilità tecniche acquisite o da acquisire)	½ h	
	Preparazione fisica funzionale con tecniche della ginnastica artistica: in piedi, in verticale rovesciata, in appoggio sulle mani, in appoggio ritto e sospensione	1h	3,5h
	Struttura della lezione di funzionale	½ h	
	Tavola rotonda e attività esperienziale	1h	1h
MS2	Verifica dei prerequisiti fisici e psichici, stabilizzazione delle articolazioni e del core	1h	
	Didattica Parte 1, studio e propedeutica degli elementi tecnici al corpo libero (piani inclinati, in volo, pliometrici, piani rialzati, statici, dinamici, slanci, rotazioni), squat, affondi e varianti, box jump, jump rope	1h	3h
	Didattica Parte 1.2, studio e propedeutica degli elementi tecnici in sospensione: sbarre - trazioni, oscillazioni, tecniche di slancio e tempo di kippe	1h	2h
	Tavola rotonda e attività esperienziale	1h	1h
MS3	Didattica Parte 2, studio e propedeutica degli elementi tecnici in sospensione (anelli, cavi fissi)	1h	3h
	Didattica Parte 2.2, studio e propedeutica degli elementi tecnici a corpo libero: VERTICALE e ROTOLAMENTI, PIEGAMENTI A TERRA, PIEGAMENTI IN VERTICALE, PLANCHE, DIP, MUSCLE UP AGLI ANELLI, SKIN THE CAT, POSIZIONI STATICHE (ORIZZONTALE AVANTI E DIETRO)	1h	3h
	Tavola rotonda e attività esperienziale	1h	1h
MS4	Didattica Parte 3 studio e propedeutica degli elementi tecnici con sovraccarico (kettlebel, tecniche con bilanciere, sovraccarichi zavorrati)	1h	7h
	Tavola rotonda e attività esperienziale	1h	1h