

# PROGRAMMA

## Venerdì 9 settembre

9.30 - 10.00	Istituto Sky College Falcade	Arrivo e accoglienza sistemazione
10.00 - 10.30	Palazzetto dello sport Falcade	Apertura del Seminario - Presentazione Laboratori
10.30 - 12.30	Palazzetto dello sport Falcade	Inizio I attività formazione Tre gruppi di lavoro A-B-C A ginnastica artistica B body percussion C rugby
12.30-13.00		Pausa e sistemazione camere
13.00 - 14.30	Pranzo Istituto	
14.30 - 16.00		Fine I attività formazione
16,00-16,30		pausa
16.30 - 18.30		Inizio II attività di formazione B ginnastica artistica C body percussion A rugby
18,30 - 19,00	pausa	
19,30 21,00	Istituto	
cena		
21,00-22,00		Attività da definire

## Sabato 10 settembre

7.30 - 8.30	Istituto	Colazione
8.30 - 10,00	Palazzetto	Fine II Attività di formazione
10.00 - 10.30	pausa	
10.30 - 12.30		Inizio III attività di formazione C ginnastica artistica A body percussion B rugby
12.30 - 14.00	Istituto	Pranzo
14,00 -15,30	Palazzetto	Fine III attività di formazione
15.30 - 16.00	pausa	
16.00 - 17.00	Palazzetto	Riflessioni finali, chiusura seminario e consegna attestati

## Ginnastica Artistica

Formatore **Stefano Martignon** docente di educazione Fisica e tecnico federale

- Proposte di esercizi individuali, a coppie e in gruppo
- Conoscenza dell'atteggiamento del corpo allineato
- Presa di contatto tra compagni
- Proposte di Acrogym: facili figure a coppie e a gruppo

ACROBATICA DI BASE: LE ROTAZIONI ATTORNO AGLI ASSI E MOVIMENTI STATICI DI EQUILIBRIO E D IFORZA

- Proposta di mini circuiti per apprendimento
- Gli arrivi al suolo e traumatologia

- Mini parkour

## COMBINAZIONI SEMPLICI AL SUOLO

### **Rugby**

Formatore **Francesco Grosso** Coordinatore attività scolastica federazione rugby

Programma:

- La progressione didattica dalla fase di Sensibilizzazione alla fase di Continuità
- La metodologia di insegnamento: dal generale al particolare, dal conosciuto all'ignoto, dal semplice al complesso
- Attività e giochi di Sensibilizzazione al Gioco in palestra e all'aperto:
- Attività, giochi ed esercizi per la gestione della fase di Continuità:
- Tecniche base di: passaggio, calcio, placcaggio, gestione della palla a contatto

### **Body percussion**

Formatore: **Daniele Pinato** Insegnante, Musicista, Rumorista, Musicoterapista, Laureato in Psicologia, Presidente di Universi Musicali. In formazione di percussione con il corpo dal 2008 con Xavier Romero, Keith Terry, Jep Melendez, Leela Petronio, Charles Razl, Fernando Barba, Pedro Consorte.

Programma:

- Riscaldamento e il senso del suono con il corpo
- Breve presentazione dei diversi suoni prodotti con il corpo;
- Concetto di ritmo e semplice suddivisione binaria, poliritmia;
- Esercizi per l'indipendenza degli arti superiori e inferiori
- Giochi ritmici e attività pratiche da condurre nelle scuole primarie e secondarie;
- La conduzione orchestrale
- Consegna di dispensa teorica per avere una traccia degli esercizi