

## LIVELLO 1 ASSISTENTE ISTRUTTORE

### LIVELLO 1 ASSISTENTE ISTRUTTORE – GINNASTICA E MOVIMENTO PRESCOLARE – PROGRAMMA PRATICO (11 ORE)

#### INTRODUZIONE

L'Assistente Istruttore di primo livello deve dimostrare capacità nello sviluppo di specifiche abilità e tecniche attraverso metodologie adeguate, tra le quali: abilità di base, preparazione fisica, progressioni sicure ed efficaci, tecniche di supporto e assistenza diretta dove necessario.

I contenuti teorici dovrebbero riflettersi all'interno dei moduli pratici.

#### A – PRINCIPI BIO-MECCANICI

L'Assistente Istruttore di primo livello deve dimostrare la conoscenza pratica di base del baricentro in relazione a:

- a) Posizione del baricentro nei diversi atteggiamenti corporei.
- b) Stabilità ed equilibrio
- c) Rotazione del corpo intorno a un punto di perno o ad un asse

I principi bio-meccanici sono contenuti trasversali a tutte le sezioni seguenti (dalla E alla J) e dovrebbero essere trasmessi nell'ambito di lezioni pratiche.

#### B – MONTAGGIO E SMONTAGGIO DELL'ATTREZZATURA

L'Assistente Istruttore di primo livello deve dimostrare:

- a) Consapevolezza pratica delle tecniche usate per maneggiare, montare, verificare, smontare e riordinare il materiale usato nel corso del programma.
- b) Dove necessario, deve avere la capacità di supervisionare e dirigere i bambini nel maneggiare il materiale.
- c) Deve sempre creare e mantenere un ambiente sicuro.

#### C – PRINCIPI DI OSSERVAZIONE E ASSISTENZA

L'Assistente Istruttore di primo livello deve dimostrare:

- a) Assicurare che l'osservazione e l'assistenza non sono attività che sostituiscono una buona preparazione fisica ed un valido sviluppo delle abilità.
- b) Introdurre sicuri esercizi di supporto all'apprendimento.
- c) Essere consapevole degli elementi di pericolo.

#### D – PREPARAZIONE FISICA

L'Assistente Istruttore di primo livello deve dimostrare la comprensione e abilità pratica nell'insegnamento:

- a) Occorre tener presente che una buona preparazione fisica è fondamento per ogni sviluppo ed è applicata nell'insegnamento pratico attraverso la realizzazione del programma.
- b) Della comprensione del funzionamento muscolare attraverso un linguaggio semplice.
- c) Di tipici esempi di sessioni di riscaldamento, inclusi: tipologie di esercizi, varietà di giochi proposti in chiave ludica e esercizi di stabilità.
- d) Fondamentale flessibilità negli allenamenti: uso di approcci differenti, lavori in coppia (e gruppo).
- e) Di esercizi posturali – posizione eretta anche con assistenza, ad arco, piana, raggruppata.
- f) Di semplici esercizi per sviluppare la forza – arti superiori, busto, arti inferiori.
- g) Di esercizi per sviluppare stile e allineamento dei segmenti corporei.
- h) Di esercizi di coordinazione e consapevolezza del corpo.
- i) Tipiche attività di rilassamento.

## **E - ESECUZIONE DEGLI ARRIVI**

L'Assistente Istruttore di primo livello deve dimostrare la capacità di:

- a) Creare un ambiente sicuro ed adatto all'apprendimento.
- b) Sviluppare una buona tecnica di salto e arrivo al suolo.
- c) Eseguire cadute sicure in movimenti in avanti ed indietro.

## **F - MOVIMENTI DI BASE E ABILITA' GINNICHE**

L'Assistente Istruttore di primo livello deve dimostrare la capacità di trasmettere le seguenti abilità di movimento:

- a) Strisciare, andature in quadrupedia, rotolare, camminare, correre, saltellare (su una o due gambe), saltare, lanciare, rimbalzare, afferrare, prendere, sospendersi, oscillare.
- b) Uso di grandi attrezzi incluso: panca, trave (alta e bassa), parallele, spalliere, trampolino e attrezzi di gioco.

## **G - USO DI ATTREZZATURE CON LE MANI**

L'Assistente Istruttore di primo livello deve dimostrare la capacità di assistere, insieme all'istruttore, attività guidate utilizzando con le mani piccoli attrezzi che comprendono:

- a) Palle, nastri, palle morbide (tipo antistress), cerchi e attrezzi che prevedono la manualità.
- b) Spunti, obiettivi e sfide per lo sviluppo della coordinazione oculo-manuale
- c) Sviluppo della lateralità con un ruolo specifico all'interno di vari circuiti.

## **H - LAVORO ATTRAVERSO L'USO DI CANZONI MIMATE E FILASTROCCHIE**

L'Assistente Istruttore di primo livello deve dimostrare la capacità di accompagnare il bambino in attività che comprendono:

- a) Canzoni, storie, motivi musicali, rime, filastrocche e ritmi di vario genere.

## **I - SICUREZZA SPECIFICA NELL'ATTIVITA' PRE-SCOLARE**

L'Assistente Istruttore di primo livello deve dimostrare la conoscenza di specifiche linee guida per la realizzazione di attività motorie sicure per la fascia pre-scolare:

- a) Attività in sospensione attiva per un massimo di 12 secondi.
- b) Cautela durante la traslocazione o le sospensioni inverse alla sbarra.
- c) Corretto e inappropriato assistenza di caviglie e polsi.
- d) Evitare traumi alla testa o alla colonna negli atterraggi
- e) Evitare affaticamento nei bambini più piccoli
- f) Precauzioni di sicurezza nell'uso del trampolino con bambini pre-scolari (NB: non grandi trampolini)
- g) Vietato l'utilizzo di esercizi di ponte per i bambini di fascia pre-scolare

## **J - INTRODUZIONE AL PROGRAMMA DEI PRE-REQUISITI DI BASE DEL MOVIMENTO.**

L'Assistente Istruttore di primo livello deve dimostrare familiarità con il Programma dei pre-requisiti di base del movimento dei primi anni:

NB: Il modulo pratico deve includere una sessione che coinvolga genitori e bambini di prima infanzia (1-3 anni) e un'altra sessione con bambini indipendenti di età pre-scolare (4-5 anni)