



PROGRAMMA



Centro Nazionale di Qualificazione



Corsi Formazione Nordic Walking Academy / MSPitalia-CONI
Aspiranti Maestri - Maestri - Equiparazione Tecnici NW

Periodo: Venerdì 20 - Sabato 21 - Domenica 22 MAGGIO 2016 - **LUOGO:** Ceresole Reale (TO)

Venerdì 20

- Ore 14:00 - Ritrovo, Accredito (presa visione Documentazioni) ed Inizio lavori
- Ore 14:15 / 15:30 - **Presentazione ed obiettivi dei Corsi e filosofia NWA (AULA) ***
- Ore 15:30 - pausa
- Ore 15:45 / 16:30 - **Le TRE Identità del Nordic Walking NWA: Salute/Benessere, Sportivo ed Agonistico (AULA) (Giudici di Gara: L'adattabilità tecnica nelle situazioni di gara) ***
- Ore 16:30 / 18:00 - **Percorso Formativo N.W.A.: 6 Step 4 Fasi - (AULA e PRATICA) ***
- Ore 18:00 - pausa
- Ore 18:15 / 19:30 - **La Comunicazione efficace (AULA) ***
- Ore 19:30 - Conclusioni della giornata

Sabato 21

- Ore 08:30 - Ritrovo.
- Ore 09:00 / 10:30 - **Cosa Osservare / Come consigliare (Metodologia operativa) - Metodi Insegnamento e Apprendimento - (Giudici di Gara: Come valutare): Autovalutazione Video del mattino ***
- Ore 10:30: pausa
- Ore 10:45 / 11:45 - **I Concetti di Riferimento per le Tecniche di Nordic Walking NWA e le TRE Identità del Nordic Walking NWA - (AULA - PRATICA) ***
- **Elementi Base:** Coordinazioni, Azioni piedi/mani, Dinamiche Arti Inferiori e Superiori, Tempismi, Ampiezze
 - **Tecniche di Base:** Passo Alternato e Passo Parallelo
 - **Percorso Tecnico Formativo N.W.A. 6 Step+3 in 4 Fasi**
 - **Livelli Tecnici Funzionali:** Adattabilità contestuali delle tecniche (salite, discese, cambi direzioni, coordinazioni) - (Giudici di Gara: Criteri di Giudizio)
- Ore 11:45 / 12:30 - **Uscita di gruppo, con Riprese Video sul Campo (PRATICA) ***
- Ore 14:00 / 15:00 - **Aspetti salutistici, sportivi N.W. (AULA)**
- Ore 15:00 / 17:00 - **Ricerca di una Consapevolezza Funzionale dei movimenti e delle azioni, OSSERVANDOOCI - Gamminata "6 Step" ed Adattamenti (PRATICA) ***
- Ore 17:00: pausa
- Ore 17:15 / 18:15 - **Lezione "Tipo di Nordic Walking" - Fasi di Lezione: strutturazione (AULA e PRATICA) ***
- Ore 18:15: pausa
- Ore 18:30 / 20:00 - **Esperienza del Nordic Walking Agonistico Ed operatività dei Giudici di Gara NWA: Sperimentazioni Agonistiche. (AULA) ***
- Ore 20:00 - Conclusioni della giornata





PROGRAMMA



Centro
Nazionale
di Qualificazione



Domenica 22

Ore 08:30 / 10:00 - Ritrovo. Uscita di gruppo. - Percorso Formativo 6 Step 4 Fasi, per l'insegnamento del NW di base (AULA e PRATICA) *

Ore 10:00: pausa

Ore 11:00 / 12:30 - La Proprioccezione come approccio consapevole della potenzialità funzionali del N.W. (AULA) **

Ore 14:00 / 16:00 - La figura del Tecnico/Insegnante di Nordic Walking nella Associazioni Sportive Dilettantistiche e non: fisico, responsabilità, diritti e doveri. Domande (AULA) *

Ore 16:00 - pausa

Ore 16:30 / 17:30 - Sintesi del Corso con Lavori di Gruppo con Visione riprese video dagli Allievi Maestri.

Ore 17:30 - Conclusioni della giornata, consegna Attestati - Diplomi e saluti.

Legenda Docenti:

- * Marco Ranaldi: Presidente NWA, Istr. Nazionale 4° Liv. MSP/CONI, Resp. N.W. MSP Italia/CONI
- ** M° Giovanni Bandini: Tecnico di Posturometria, Membro del Comitato Tecnico Scientifico NWA

N.W.A. - Nordic Walking Academy asd

www.nordicwalkingacademy.it | info@nordicwalkingacademy.it |
Cell. +39.366.2778657 | +39.339.8671236
Via Re Umberto I, 17 20020 Lainate (MI) | Cod.Fis. 93546130159 |
Registro CONI n. 198848 | M.S.P. Italia n. CSNM1000024
Riconosciuta e Certificata da Federazione Italiana Nordic Walking ®

Ente di Promozione Sportiva
riconosciuto dal CONI
Comitato Olimpico Nazionale
A.S.D. - Iscritta al n. 198848
Registro delle Associazioni Sportive Dilettantistiche



Centro
Nazionale
di Qualificazione

