



Scheda / Diario del Tirocinio

1 2 3

Tecnico

TS TR TF TN

Nome Sede del Tirocinio: _____

Nome Tutor Tirocinio (TT): _____

Nome del Tirocinante: _____

Argomento Lezione	Ore	Data	Firma Tirocinante	Firma Tutor Tirocinio
Obiettivi, metodologia di lavoro con giovani principianti				
La ritmicità del movimento: attività propedeutiche alla GR				
Contrazione e decontrazione e esecuzione a ritmo				
Educazione al ritmo: indicazioni operative				
Esercizi elementari				
Spostamenti, Saltelli passi ritmici				
Esercizi propedeutici alle onde				
I piccoli attrezzi esercizi di riporto				
I piccoli attrezzi esercizi di riporto				
Fune: esercizi di sensibilizzazione e elementi di base				
Cerchio: esercizi di sensibilizzazione e elementi di base				
Palla: esercizi di sensibilizzazione e elementi di base				
Clavette: esercizi di sensibilizzazione ed elementi di base				
Nastro esercizi di sensibilizzazione e elementi di base				
Elementi di base con la fune a coppie				
Elementi di base con il cerchio a coppie				
Elementi di base con la palla a coppie				
Elementi di base con le clavette a coppie				
Elementi di base con il nastro a coppie				
Il lancio esercizi di impostazione sulla fase di uscita				
Il lancio: esercizi di impostazione con i vari attrezzi sulla fase di uscita				
La ripresa: esercitazioni con i vari attrezzi				
Elementi pre-acrobatici: didattica delle capovolte				
Elementi pre-acrobatici: didattica degli appoggi rovesciati e della ruota				
N° Complessivo di ore svolte				

Il sottoscritto TT, Tecnico _____ Tessera FGI n°: _____ dichiara che
(TS,TR,TF,TN)

_____ aspirante tecnico _____ Tessera FGI n°: _____
Nome Cognome (TS,TR,TF,TN)

ha seguito n° _____ ore come sopra riportato.

(Firma)

Il Presidente della Società dichiara che propri tesserati hanno partecipato a gare

 Gold

 Silver

 GpT

nell'anno di svolgimento, o precedente, della somministrazione del Tirocinio della Sezione di riferimento.

(Firma del Presidente)



Scheda / Diario del Tirocinio

Tecnico

1	2 ✓	3	
TS ✓	TR	TF	TN

Nome Sede del Tirocinio: _____

Nome Tutor Tirocinio (TT): _____

Nome del Tirocinante: _____

Argomento Lezione	Ore	Data	Firma Tirocinante	Firma Tutor Tirocinio
Elementi per la valutazione dei prerequisiti psico-motori				
La struttura della lezione (UA): obiettivi e metodi con livello base				
Educazione al ritmo				
Preparazione fisica specifica: sviluppo dei prerequisiti per la GR				
Principi e metodologia di lavoro con principianti				
Lo sviluppo delle Capacità coordinative prerequisito alle abilità motorie				
Preparazione Tecnica a Corpo Libero				
Didattica degli Equilibri: esercizi preparatori				
Didattica dei Salti: esercizi preparatori				
Didattica delle Rotazioni: esercizi preparatori				
Didattica degli Equilibri in riferimento alle BD Griglia Silver				
Didattica dei Salti: in riferimento alle BD della Griglia Silver				
Didattica delle Rotazioni in riferimento alla futura esecuzione di R				
Didattica delle Rotazioni in riferimento alle BD Griglia Silver				
Elementi pre-acrobatici didattica				
Fune: esercizi propedeutici e elementi attrezzo Silver				
Cerchio: esercizi propedeutici e elementi attrezzo Silver				
Palla: esercizi propedeutici e elementi attrezzo Silver				
Clavette: esercizi propedeutici e elementi attrezzo Silver				
Nastro: esercizi propedeutici e elementi attrezzo Silver				
Il lavoro collettivo senza attrezzo				
Il lavoro collettivo con attrezzi				
I programmi SILVER				
I programmi SILVER: esercizi collettivi livello base				
N° Complessivo di ore svolte				

Il sottoscritto TT, Tecnico _____ Tessera FGI n°: _____ dichiara che
(TS,TR,TF,TN)

_____ aspirante tecnico _____ Tessera FGI n°: _____
Nome Cognome (TS,TR,TF,TN)

ha seguito n° _____ ore come sopra riportato.

(Firma)

Il Presidente della Società dichiara che propri tesserati hanno partecipato a gare

- Gold Silver GpT

nell'anno di svolgimento, o precedente, della somministrazione del Tirocinio della Sezione di riferimento.

(Firma del Presidente)



Scheda / Diario del Tirocinio

1

2

3 ✓

Tecnico

TS ✓

TR

TF

TN

Nome Sede del Tirocinio: _____

Nome Tutor Tirocinio (TT): _____

Nome del Tirocinante: _____

Argomento Lezione	Ore	Data	Firma Tirocinante	Firma Tutor Tirocinio
Caratteristiche tecnico artistiche della GR: perfezionamento				
Educazione al Ritmo				
Elementi tecnici di base				
PFS: sviluppo delle cap. coordinative prerequisito per le Abilità Motorie				
PFS: metodiche di lavoro con principianti				
Dalle cap. coordinative alla destrezza fine				
Prerequisiti e preparatori per i Salti riferiti alla Griglia Silver				
Prerequisiti e preparatori per gli Equilibri riferiti alla Griglia Silver				
Prerequisiti e preparatori per le Rotazioni riferite alla Griglia Silver				
Elementi preacrobatici: l'assistenza diretta e indiretta				
Lavoro collettivo: le collaborazioni nel CL dei PTS				
Fune: elementi di base, didattica del lancio e ripresa				
Fune: lancio e perdita di contatto visivo e propedeutici a R dei PTS				
Cerchio: elementi di base, didattica del lancio e ripresa				
Cerchio: lancio e perdita di contatto visivo e propedeutici a R dei PTS				
Palla: elementi di base, didattica del lancio e ripresa				
Palla: lancio e perdita di contatto visivo e propedeutici a R dei PTS				
Clavette: elementi di base, didattica del lancio e ripresa				
Clavette: lancio e perdita di contatto visivo e propedeutici a R dei PTS				
Nastro: elementi di base, didattica del lancio e ripresa				
Nastro: lancio e perdita di contatto visivo e propedeutici a R dei PTS				
Il lavoro collettivo: lavoro a coppie con attrezzi				
Il lavoro collettivo: costruzione di un esercizio a C.L. riferimento ai PTS				
Il lavoro collettivo: costruzione di un esercizio di coppia riferimento ai PTS				
N° Complessivo di ore svolte				

Il sottoscritto TT, Tecnico _____ Tessera FGI n°: _____ dichiara che
(TS,TR,TF,TN)

_____ aspirante tecnico _____ Tessera FGI n°: _____
Nome Cognome (TS,TR,TF,TN)

ha seguito n° _____ ore come sopra riportato.

(Firma)

Il Presidente della Società dichiara che propri tesserati hanno partecipato a gare

 Gold

 Silver

 GpT

nell'anno di svolgimento, o precedente, della somministrazione del Tirocinio della Sezione di riferimento.

(Firma del Presidente)