



# CLUB ALPINO ITALIANO

## OTTO ESCURSIONISMO LOMBARDIA



### I° CORSO AC ANNO 2023 PROGRAMMA

#### MODULO AC

PRIMA PARTE – Formazione in aula e pratica - Durata: 6 gg

Date: 17-18/06/2023

Località: Bergamo

1ª giornata				
Cultura tecnica finalizzata alla sicurezza				
Orario		Didattica in aula	A cura di	Durata (minuti)
Dalle	Alle			
8.30	8.45	Ritrovo partecipanti verifica presenze	C. Adobati	15
8.45	10.45	Prevenzione e gestione dei rischi: rischi e pericoli del cicloescursionismo metodo 3x3	T. Viscardi	120
10.45	11.00	Pausa caffè		
11.00	13.00	Meteorologia avanzata: pericoli legati al meteo, modalità di Prevenzione e gestione del rischio	D. Sironi	120
13.00	14.30	Pausa pranzo		
14.30	16.30	Il fattore umano e le dinamiche di gruppo (interazioni personali)	A. Ossola	120
16.30	17.00	Il ruolo del titolato nella gestione di gruppi particolari: gruppi senior e Montagna terapia, profili di responsabilità	G. Sironi	30
17.00	18.00	Sistemi informativi del CAI: Piattaforma tesseramento, il sito web del CAI	P. Zambon	60
18.00	18.30	Chiusura corso		
			<b>Totale minuti</b>	<b>465</b>



# CLUB ALPINO ITALIANO

## OTTO ESCURSIONISMO LOMBARDIA



2 <sup>a</sup> giornata				
Didattica e comunicazione in aula				
Orario			A cura di	Durata (minuti)
Dalle	Alle			
8.30	8.45	Ritrovo allievi, verifica presenze	C. Adobati	15
8.45	9.45	Teoria e tecniche della didattica	D. Bossi	60
9.45	11.15	Docenza e comunicazione in pubblico: tecniche di comunicazione e di insegnamento	Enrico Pozzi	90
11.15	11.30	Pausa caffè		
11.30	13.00	Docenza e comunicazione in pubblico: tecniche di comunicazione e di insegnamento	Enrico Pozzi	90
13.00	14.30	Pausa Pranzo		
14.30	15.30	Organizzazione e gestione di un corso: piani didattici dei corsi di Escursionismo e cicloescursionismo	F. Chiovato	60
15.30	17.30	Principi per la didattica del cicloescursionismo	D. Bossi	120
17.30	18.00	Chiusura corso		
			<b>Totale minuti</b>	<b>435</b>



**Date: 16-17/09/2023**

**Località: Varese**

<b>3<sup>a</sup> giornata</b>				
<b>Cultura dell'ambiente e del territorio e didattica del Cicloescursionismo</b>				
<b>Orario</b>			<b>A cura di</b>	<b>Durata (minuti)</b>
<b>Dalle</b>	<b>Alle</b>			
8.30	8.45	Ritrovo dei partecipanti	C. Adobati	15
8.45	10.45	La cultura della montagna e della conoscenza del territorio: lettura del paesaggio come sintesi di saperi.	M. Lavezzo	120
10.45	12.45	Cartografia avanzata: introduzione cartografia digitale.	D. Bossi F. Chiovato	120
12.45	14.15	Pausa pranzo		
14.15	16.15	Il fattore umano: fisiologia, bioenergetica, tecnopatie del ciclismo, alimentazione e preparazione fisica.	T. Pistono	120
16.15	16.30	Pausa caffè		
16.30	18.30	Biomeccanica e fisica elementare della MTB: aspetti teorici e pratici	T. Pistono	120
18.30	19.00	Chiusura corso		
			<b>Totale minuti</b>	<b>495</b>

<b>4<sup>a</sup> giornata:</b>				
<b>Formazione pratica</b>				
<b>Orario</b>			<b>A cura di</b>	<b>Durata (minuti)</b>
<b>Dalle</b>	<b>Alle</b>			
8.00	8.15	Ritrovo partecipanti, verifica presenze	C. Adobati	15
8.15	12.15	Simulazione di una cicloescursione culturale: prova pratica lettura del paesaggio e divulgazione valori storici culturali naturalistici	ANC + AC	240
12.15	13.45	Pausa pranzo		
13.45	17.45	Didattica pratica in campo scuola: applicazione del processo didattico (spiegazione, dimostrazione, correzione)	ANC + AC	240
17.45	18.15	Chiusura corso		
			<b>Totale minuti</b>	<b>495</b>



# CLUB ALPINO ITALIANO

## OTTO ESCURSIONISMO LOMBARDIA



Date: 30/09 – 01/10/2023

Località: Bergamo

5 <sup>a</sup> giornata				
Formazione pratica e didattica per l'età evolutiva				
Orario			A cura di	Durata (minuti)
Dalle	Alle			
8.30	8.45	Ritrovo partecipanti, verifica presenze	C. Adobati	15
8.45	12.45	Didattica per l'età evoluta: Il progetto educativo del CAI dell'attività con i ragazzi, la didattica attraverso il gioco.	C. Curto	240
12.45	14.00	Pausa pranzo		
14.00	18.00	Didattica pratica in campo scuola: lezioni del Q14, scelta degli esercizi per la correzione, lezione di meccanica	ANC + AC	240
18.00	18.30	Conclusione corso		
			<b>Totale minuti</b>	<b>495</b>

6 <sup>a</sup> giornata				
Formazione pratica				
Orario			A cura di	Durata (minuti)
Dalle	Alle			
8.00	8.15	Ritrovo partecipanti, verifica presenze	C. Adobati	15
8.15	13.15	Didattica pratica in ambiente: -tecniche di guida rif. Q.14 -confronto con altre tecniche -didattica dell'orientamento -didattica dell'accompagnamento (tutoraggio)	ANC + AC	300
13.15	14.15	Pranzo al sacco		
14.15	17.15	Didattica pratica in ambiente: -tecniche di guida rif. Q.14 -confronto con altre tecniche -didattica dell'orientamento -didattica dell'accompagnamento (tutoraggio)	ANC + AC	180
17.15	17.45	Rientro e chiusura corso		
			<b>Totale minuti</b>	<b>495</b>



# CLUB ALPINO ITALIANO

## OTTO ESCURSIONISMO LOMBARDIA



### MODULO AC

SECONDA PARTE – Verifica - Durata: 2 gg

Date: 21-22/10/2023

Località: Bergamo

1 <sup>a</sup> giornata				
Verifica finale				
Orario			A cura di	Durata (minuti)
Dalle	Alle			
8.30	8.45	Ritrovo dei partecipanti	C. Adobati	15
8.45	10.45	Prova n. 1: didattica della meccanica: simulazione di una breve lezione teorico-pratica	ANC + AC	120
10.45	11.00	Pausa caffè		
11.00	13.00	Prova n. 2: didattica della tecnica di guida in campo scuola: simulazione di due lezioni del Q.14	ANC + AC	120
13.00	14.30	Pausa pranzo		
14.30	18.30	Prova n. 3: Didattica del cicloescursionismo in Ambiente: simulazione di una lezione pratica in ambiente del Q.14	ANC + AC	240
18.30	19.00	Chiusura corso		
			<b>Totale minuti</b>	<b>495</b>

2 <sup>a</sup> giornata				
Verifica finale				
Orario			A cura di	Durata (minuti)
Dalle	Alle			
8.00	8.15	Ritrovo partecipanti, verifica presenze	C. Adobati	15
8.15	10.15	Prova n. 4: colloquio di cartografia e orientamento (verifica delle capacità didattiche)	ANC + AC	120
10.15	10.30	Pausa caffè		
10.30	12.30	Prova n. 5: Colloquio di meteorologia (verifica delle capacità didattiche)	ANC + AC	120
12.30	14.00	Pausa pranzo		
14.00	16.00	Prova n. 6: colloquio sull' organizzazione e conduzione gruppi	ANC + AC	120
16.00	18.00	Prova n. 7: capacità didattiche frontali: simulazione di una lezione del Q. 2	ANC + AC	120
18.00	18.30	Chiusura corso, debriefing e conclusioni finali	F. Chiovato	
			<b>Totale minuti</b>	<b>495</b>

**Per acquisire la qualifica di AC si deve raggiungere la sufficienza in tutte le singole prove oggetto della verifica**