

CORSO INSEGNANTE GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS GINNASTICA METODICA PILATES

UISP Comitato territoriale di Firenze APS organizza un corso per insegnanti di ginnastica finalizzata alla salute e fitness metodica **pilates**. Il corso è rivolto a Operatori, Tecnici-Insegnanti, Allenatori.

Il corso è in presenza.

Per partecipare al corso occorre aver compiuto la maggiore età ed essere in possesso della tessera UISP 2022/2023 da atleta che può essere fatta al momento dell'iscrizione.

MODULO BASE (16 ore) non obbligatorio per i laureati in scienze motorie.

MODULO DI METODICA PILATES (38 ore)



MODULO BASE

SABATO 22.04.2023 E DOMENICA 23.04.2023
Sede Palestra Healthfarm, Viale Corsica 3r Firenze

PROGRAMMA

Sabato 22.04.2023

Ore 09.00 - 13.00 / 13.30 - 17.30

- Il corpo nello spazio
- Il ritmo per la gestione del movimento
- Le capacità coordinative
- Le capacità condizionali
- Le abilità motorie
- Gli assi e i piani
- La terminologia specifica
- Elementi di metodologia dell'insegnamento

DOCENTE DEL MODULO:

Carlo LaFace

8 ore

PROGRAMMA

Sabato 29.04.2023

Ore 09.00 - 13.00/13.30-18.30

- Il Metodo e la sua filosofia, i principi posturali del Pilates e l'approccio moderno (2ore)
- L'anatomia funzionale dei principali muscoli interessati (2 ore)

DOCENTE DEL MODULO:

Iana Hajdau

Carlo LaFace

- Esercizi matwork base, tecnica e didattica. I piccoli attrezzi per semplificare o potenziare il lavoro: circle, elastico, miniball (5 ore)

DOCENTE DEL MODULO:

Iana Hajdau

9 ore

MODULO PILATES

SABATO 29.04.2023 E DOMENICA 30.04.2023
Sede Palestra Healthfarm, Viale Corsica 3r Firenze

PROGRAMMA

Domenica 23.04.2023

Ore 09.00 - 13.00 / 13.30 - 17.30

- L'apparato muscolare e il tessuto mio-fasciale
- Le catene cinetiche
- Postura interna ed esterna
- Rachide e bacino
- L'allineamento posturale

DOCENTE DEL MODULO:

Carlo LaFace

8 ore

PROGRAMMA

Domenica 30.04.2023

Ore 09.00 - 13.00/ 13.30-18.30

- L'osservazione e la comunicazione (2 ore)

DOCENTE DEL MODULO:

Carlo LaFace

- Esercizi matwork base, tecnica e didattica. I piccoli attrezzi per semplificare o potenziare il lavoro: circle, elastico, miniball (2 ore)

DOCENTE DEL MODULO:

Iana Hajdau

- Esercizi matwork base, tecnica e didattica. I piccoli attrezzi per semplificare o potenziare il lavoro: circle, elastico, miniball (5 ore)

DOCENTE DEL MODULO:

Iana Hajdau

9 ore



photo by freepik

photo by freepik

MODULO PILATES

SABATO 06.05.2023 E DOMENICA 07.05.2023
Sede Palestra Healthfarm, Viale Corsica 3r Firenze

PROGRAMMA

Sabato 06.05.2023

Ore 09.00 – 13.00/13.30 – 18.30

9 ore

- Esercizi matwork base, tecnica e didattica. I piccoli attrezzi per semplificare o potenziare il lavoro: circle, elastico, miniball (4 ore)
- Esercizi matwork base, tecnica e didattica. I piccoli attrezzi per semplificare o potenziare il lavoro: circle, elastico, miniball (2 ore)
- Esercizi matwork intermedi e avanzati (3 ore)

DOCENTE DEL MODULO:

Iana Hajdau

PROGRAMMA

Domenica 07.05.2023

Ore 09.00 – 13.00/13.30 – 16.30

7 ore

- Esercizi matwork intermedi e avanzati (2 ore)

DOCENTE DEL MODULO:

Iana Hajdau

- Il perineo: anatomia e funzioni (2 ore)
- Le disarmonie della colonna (3 ore)

DOCENTE DEL MODULO:

Carlo LaFace

MODULO PILATES

SABATO 13.05.2023
Sede Palestra Healthfarm, Viale Corsica 3r Firenze

PROGRAMMA

Sabato 13.05.2023

Ore 09.00 – 13.00

4 ore

- Le principali variazioni in presenza dei paramorfismi della colonna vertebrale (2 ore)
- Linee guida per la conduzione di una lezione individuale e di gruppo e progressione (2 ore)

DOCENTE DEL MODULO:

Carlo LaFace

54 ore come richieste da Regolamento Nazionale più 10 ore DI UNITA' DIDATTICHE DI BASE.

TIROCINIO: I PARTECIPANTI DOVRANNO EFFETTUARE 20 ORE DI TIROCINIO NELLE PALESTRE INDICATE DA UISP O PRECEDENTEMENTE CONCORDATE CON IL SETTORE FORMAZIONE.

AL TERMINE DEL MODULO E' PREVISTO UN ESAME SCRITTO: 10 DOMANDE A RISPOSTA MULTIPLA. **PRATICA:** ESECUZIONE 5 ESERCIZI A SCELTA DEI FORMATORI/ESAMINATORI.

CONSEGUIMENTO DELL'ATTESTATO

Si potrà conseguire l'attestato solo dopo aver frequentato il 100% del monte ore previsto verrà rilasciato l'attestato UISP di INSEGNANTE GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS -METODICA GINNASTICA PILATES-

QUOTA DI ISCRIZIONE

Il costo del corso è di € 350,00 euro.

ISCRIZIONI

Compilare il modulo online <https://forms.gle/nXu2o3Q9vpr4r9JP6> (lo stesso link è raggiungibile tramite QR Code a fianco) entro il **19.04.2023** o fino ad esaurimento posti disponibili. **Dopo la compilazione del modulo, procedere con il pagamento e inviarne copia alla mail formazione@uispfirenze.it.** Tali operazioni dovranno avvenire contestualmente, pena esclusione dal corso.

Il pagamento deve essere effettuato tramite bonifico a:

UISP Comitato Territoriale di Firenze APS

IBAN: IT 85 j 03069 09606 100000014106

Causale versamento: Corso Pilates aprile- maggio 2023 - Nome e cognome del partecipante

INFORMAZIONI

Maria Grazia Pugliese
formazione@uispfirenze.it



SCAN ME



 **UISP**

sportpertutti
Comitato di Firenze