

CORSO DI FORMAZIONE PER ISTRUTTORI GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E FITNESS CON METODO PILATES

Il corso è aperto a tutti coloro che intendono conseguire la qualifica di ISTRUTTORE METODO PILATES.

Sono qualificati tecnici educatori DI PILATES tutti coloro che in regola con il tesseramento uisp 2022-2023 e maggiorenni abbiano frequentato e superato l'apposito corso qualificante.

Il corso è rivolto ai:

- Maggiorenni che non hanno conseguito il riconoscimento nei Quadri Tecnici.
- Ai tesserati UISP

Il corso ha la durata **totale di 84 ore** suddivise in:

10 ORE DI UNITA' DIDATTICHE DI BASE da farsi a parte, nei territoriali di appartenenza o online, chi le avesse già frequentate non deve rifarle.

16 ORE DI MODULO BASE (per tutti coloro che sono sprovvisti di laurea in Scienze Motorie)

38 ORE SPECIFICHE DELLA DISCIPLINA

20 ORE DI TIROCINIO

Argomento	Orari	Sede	Docente
MODULO BASE 16 ORE			
Basi del movimento 8 ORE			
Il corpo nello spazio	Giovedì 27.10 20,30-23,30	On line	Elisa Cattaneo formatore Uisp
Il ritmo per la gestione del movimento		On line	Elisa Cattaneo formatore Uisp
Le capacità coordinative	Giovedì 3.11 20,30-22,30	On line	Elisa Cattaneo formatore Uisp
Le capacità condizionali		On line	Elisa Cattaneo formatore Uisp
Le abilità motorie		On line	Elisa Cattaneo formatore Uisp
Gli assi e i piani		On line	Elisa Cattaneo formatore Uisp
La terminologia specifica	Lunedì 7.11 20,30-23,30	On line	Elisa Cattaneo formatore Uisp
Elementi di metodologia dell'insegnamento		On line	Elisa Cattaneo formatore Uisp
Gestione del movimento 8 ORE			
L'apparato muscolare e il tessuto mio-fasciale	Giovedì 10.11 20,30-22,30	On line	Elisa Cattaneo formatore Uisp
Le catene cinetiche		On line	Elisa Cattaneo formatore Uisp

Postura interna e postura esterna	Lunedì 14.11 20,30-23,30	On line	Elisa Cattaneo formatore Uisp
Rachide e bacino	Giovedì 17 20,30-23,30	On line	Elisa Cattaneo formatore Uisp
L'allineamento muscolare		On line	Elisa Cattaneo formatore Uisp

Il Corso si svolgerà in modalità mista alcune lezioni on-line altre in palestra, il link

d'accesso verrà inviato nella mattinata del 27 ottobre a tutti gli iscritti.

METODICA PILATES 38 ORE:			
Il metodo e la sua filosofia, i principi Posturali del Pilates e l'approccio moderno (UDN) 2 ORE	Martedì 22.11 21,00-23,00	On line	Sara Noci Istruttore metodo Pilates Uisp
L'anatomia funzionale dei principali muscoli interessati 2 ORE	Giovedì 24.11 21,23,00	On line	Elisa Cattaneo formatore Uisp
Esercizi matwork base, tecnica e didattica. I piccoli attrezzi per semplificare o potenziare il lavoro: circle, elastico, miniball 18 ORE	Sabato 26.11 9,00-18,00 Sabato 17.12 9,00-18,00 Domenica 15.01 9,00-18,00	Cappelli sforza via Lampugnano Milano, 80 14 h Palestrina Uisp Brescia via Berardo Maggi, 9 4 h	Sara Noci Istruttore metodo Pilates Uisp
L'osservazione e la comunicazione 2 ORE	Domenica 15.01 9,00-18,00	Palestrina Uisp Brescia via Berardo Maggi, 9	Sara Noci Istruttore metodo Pilates Uisp
Esercizi matwork intermedi e avanzati 5 ORE	Sabato 21.01 9,00-13,00	Palestrina Uisp Brescia via Berardo Maggi, 9	Sara Noci Istruttore metodo Pilates Uisp
Il perineo: anatomia e funzione 2 ORE	Martedì 29.11 20,30-22,30	On line	Sara Noci Istruttore metodo Pilates Uisp
Le disarmonie della colonna 3 ORE	Giovedì 24.11 20,30-23,30	On line	Sara Noci Istruttore metodo Pilates Uisp
Le principali variazioni in presenza dei principali paramorfismi della colonna 2 ORE	Martedì 6.12 20,30-22,30	On line	Sara Noci Istruttore metodo Pilates Uisp
Linee guida per la conduzione di una lezione individuale e di gruppo e progressione	Sabato 21.01 9,00-13,00	Palestrina Uisp Brescia via Berardo Maggi, 9	Sara Noci Istruttore metodo Pilates

didattica per la programmazione (UDN) 2 ORE			Uisp
---	--	--	------

La qualifica si ottiene con il superamento di un esame pratico e teorico.

Il costo del corso è di € 180.00 per il modulo completo e di 150€ per il secondo modulo da versare tramite BONIFICO BANCARIO.

Intestato a COMITATO REGIONALE UISP LOMBARDIA

Conto Corrente Bancario Intesa San Paolo

IBAN: IT06S0306909606100000077965

Causale del versamento: Cognome, Nome, Corso istruttore pilates

LE **ISCRIZIONI** DOVRANNO PERVENIRE entro e non oltre le ore 13:00 del 25 Ottobre 2022 attraverso il modulo di Google (<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfDYDnJFL-25lizqm12aIIW2vcRIKvOvtXtWkUdIFIPUgsOYQ/viewform>)

Il corso partirà, al raggiungimento di un minimo di 15 iscritti.