

## PROGRAMMA

### MODULO 1: 3 ottobre

1 ora	Introduzione al corso: <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Che cosa è il Pilates</li><li>➤ Storia, evoluzione e nuove tendenze del Pilates</li><li>➤ Perché praticare il Pilates</li><li>➤ Attrezzature, ambiente e sicurezza</li></ul>
1 ora	I principi cardini del metodo: <ol style="list-style-type: none"><li>1. La respirazione</li><li>2. La concentrazione</li><li>3. Il controllo</li><li>4. Il baricentro</li><li>5. La precisione</li><li>6. La fluidità</li></ol>
5 ore	Percezione e controllo motorio. Presa di coscienza e autoconsapevolezza dei vari segmenti corporei: <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Lateral breathing</li><li>➤ Box</li><li>➤ Power house</li><li>➤ Scooping</li><li>➤ Mobilità periferica controllata</li><li>➤ Open the chest</li><li>➤ Impostazione delle scapole</li><li>➤ Neutro (neutral spine)</li><li>➤ Spinal articulation</li><li>➤ Chin to chest</li><li>➤ Lengthening</li><li>➤ Frame</li><li>➤ Transizioni</li><li>➤ Static stretch</li></ul>
1 ora	Masterclass : lezione pratica ed analisi

## MODULO 2: 4 ottobre

3 ore	Assetto posturale dei vari segmenti corporei: <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Testa e collo</li><li>➤ Collo e spalle</li><li>➤ Costole e torace</li><li>➤ Bacino</li><li>➤ Colonna vertebrale</li><li>➤ Arti superiori e inferiori</li></ul>
1 ora	Masterclass : lezione pratica ed analisi
4 ore	Teoria, tecnica e didattica degli esercizi in decubito supino: <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Hundred</li><li>➤ Roll up</li><li>➤ Single leg circle</li><li>➤ Single leg stretch</li><li>➤ Criss-cross</li><li>➤ Single straight leg stretch</li><li>➤ Seal</li><li>➤ Shoulder bridge</li></ul>

### MODULO 3: 17 ottobre

4 ora	Teoria, tecnica e didattica degli esercizi nella stazione seduta: <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Spine stretch</li><li>➤ Saw</li><li>➤ Spine twist</li><li>➤ Mermaid</li><li>➤ Rolling</li><li>➤ Seal</li></ul>
1 ora	Masterclass: lezione pratica ed analisi
2 ore	Teoria, tecnica e didattica degli esercizi nella stazione in ginocchio: <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Side band</li><li>➤ Z position</li></ul>

### MODULO 4: 18 ottobre

3 ore	Teoria, tecnica e didattica degli esercizi in decubito prono: <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Single leg kick</li><li>➤ Swimming</li><li>➤ Push up</li><li>➤ Double leg kick</li></ul>
2 ore	Teoria, tecnica e didattica degli esercizi in decubito laterale: <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Side kicks</li></ul>
1 ora	Masterclass: lezione pratica ed analisi
2 ore	Laboratorio: teoria, tecnica e didattica.

**MODULO 5: 21 novembre**

3 ore	Costruzione della lezione e tipologie: <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Lezione base</li><li>➤ Lezione intermedia – avanzata</li><li>➤ Autovalutazione</li></ul>
1 ora	Masterclass: lezione pratica ed analisi
4 ore	Esame scritto

**MODULO 6: 22 novembre**

3 ore	Esame pratico
1 ora	Masterclass: lezione pratica ed analisi
4 ore	Esame orale e consegna degli attestati

**Ore di tirocinio obbligatorio: 10 ore presso centri UISP affiliati**