

PROGRAMMA

MODULO 1: 3 ottobre

1 ora	Introduzione al corso: <ul style="list-style-type: none">➤ Che cosa è il Pilates➤ Storia, evoluzione e nuove tendenze del Pilates➤ Perché praticare il Pilates➤ Attrezzature, ambiente e sicurezza
1 ora	I principi cardini del metodo: <ol style="list-style-type: none">1. La respirazione2. La concentrazione3. Il controllo4. Il baricentro5. La precisione6. La fluidità
5 ore	Percezione e controllo motorio. Presa di coscienza e autoconsapevolezza dei vari segmenti corporei: <ul style="list-style-type: none">➤ Lateral breathing➤ Box➤ Power house➤ Scooping➤ Mobilità periferica controllata➤ Open the chest➤ Impostazione delle scapole➤ Neutro (neutral spine)➤ Spinal articulation➤ Chin to chest➤ Lengthening➤ Frame➤ Transizioni➤ Static stretch
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">➤ Testa e collo➤ Collo e spalle➤ Costole e torace➤ Bacino➤ Colonna vertebrale➤ Arti superiori e inferiori
1 ora	Masterclass : lezione pratica ed analisi
4 ore	Teoria, tecnica e didattica degli esercizi in decubito supino: <ul style="list-style-type: none">➤ Hundred➤ Roll up➤ Single leg circle➤ Single leg stretch➤ Criss-cross➤ Single straight leg stretch➤ Seal➤ Shoulder bridge

MODULO 3: 17 ottobre

4 ora	Teoria, tecnica e didattica degli esercizi nella stazione seduta: <ul style="list-style-type: none">➤ Spine stretch➤ Saw➤ Spine twist➤ Mermaid➤ Rolling➤ Seal
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">➤ Side band➤ Z position

MODULO 4: 18 ottobre

3 ore	Teoria, tecnica e didattica degli esercizi in decubito prono: <ul style="list-style-type: none">➤ Single leg kick➤ Swimming➤ Push up➤ Double leg kick
2 ore	Teoria, tecnica e didattica degli esercizi in decubito laterale: <ul style="list-style-type: none">➤ Side kicks
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">➤ Lezione base➤ Lezione intermedia – avanzata➤ Autovalutazione
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