

PROGRAMMA CORSO DI PRIMO LIVELLO PER ISTRUTTORE DI PILATES

Introduzione al percorso di Pilates. I principi cardinali del metodo e la storia breve del metodo. Il linguaggio del Pilates e cueing motorio. Programma preparatorio ed esercizi d'impostazione. Classificazione e analisi biomeccanica degli esercizi: matwork di base. Sequenze e transizioni. Organizzazione della seduta di allenamento e scelta delle metodologie. Lezioni pratiche.

	CONOSCENZE	COMPETENZE
30 min	Conoscere il metodo sia nelle sue origini sia nel suo progressivo sviluppo.	Individuare con criterio i soggetti idonei alla pratica della disciplina e scegliere gli ambienti e le attrezzature più idonei all'attività.
30 min	Conoscere i principali muscoli motori e posturali deputati al controllo del movimento (applicazione al settore Aree Comune "Anatomia" al Pilates)	Sapere riconoscere i muscoli motori e stabilizzatori durante l'esecuzione di un esercizio ginnico-motorio
30 min	Conoscere i principi fondamentali del metodo.	Adattare i principi alla classe di allievi e saper dare la giusta priorità in base alla periodizzazione.
30 min	Conoscere il linguaggio – il gergo olistico – da adattare alla disciplina.	Esprimersi in maniera corretta e semplice attraverso "cues" durante la spiegazione del gesto motorio.
2h	Conoscere l'impostazione corretta dei segmenti corporei. Conoscere le regole e i principi fondamentali che permettono di organizzare in modo opportuno la seduta di allenamento	Dimostrare praticamente, spiegare e correggere i segmenti corporei in maniera globale in base ai principi posturali del metodo. Sapere come organizzare una seduta di allenamento in base agli obiettivi prefissati utilizzando le metodologie più adeguate.
2h	Masterclass	Laboratorio (discussione della lezione)
11h	Conoscere gli esercizi di base e preparatoria.	Analisi muscolare e articolare, discussione di esercizi preparatori per ogni esercizio di base (progressioni), correzioni "globale" per mantenere allineamento, e "cues" e transizioni utile.
2h	Masterclass	Laboratorio (discussione della lezione)
2h	Masterclass	Laboratorio (discussione della lezione)
1h	Esame scritto	

2h	Esame tecnico-pratico	<p>Iscritti sviluppano e insegnano una lezione - valutazione e feedback sulle tecniche del insegnamento.</p> <p>Dimostrazione di conoscenze dei fondamenti del Pilates e degli esercizi (sia Pre-Pilates che Base) con loro progressioni, linguaggio, e principi di insegnamento.</p>
----	-----------------------	---

DURATA

La durata complessiva del corso è di 48 ore (24 ore tecnica di Pilates e 24 ore relative all'area comune).

Inoltre alle ore del corso teorico-pratico, i corsisti, al fine del rilascio dell'attestazione finale avranno l'obbligo di svolgere 24 ore di attività di tirocinio con il tutoraggio di uno dei formatori del corso, presso un centro fitness affiliato alla UISP. In assenza del suddetto tirocinio non sarà possibile rilasciare l'attestato.