



UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI ENNA "KORE"

Facoltà di Scienze dell'Uomo e della Società

SCIENZE DELLE ATTIVITA' MOTORIE E SPORTIVE

PROGRAMMI A.A. 2015/2016

MATERIA	TEORIA, METODOLOGIA E DIDATTICA DEL MOVIMENTO UMANO LABORATORIO DI TEORIA E TECNICA DEL METODO PILATES		
SSD		CFU	3
DOCENTE	Salvatore Pignato – Maria Vittoria Patania	Anno	I
EMAIL	@unikore.it	Semestre	I
RICEVIMENTO (giorni e orari)		Prerequisiti	
SEDE DELLE LEZIONI	CITTADELLA UNIVERSITARIA ENNA BASSA PLESSO "B" DI PSICOLOGIA	Propedeuticità	
GIORNI E ORARI DI LEZIONE	I GIORNI E GLI ORARI DELLE LEZIONI DEL LABORATORIO "TEORIA E TECNICA DEL METODO PILATES" SONO VISIONABILI ON LINE SUL SITO DELLA FACOLTA'	Ore in aula	36
TIPOLOGIA DI INSEGNAMENTO		Ore di studio	

OBIETTIVI FORMATIVI	<p>Acquisizione del metodo Pilates Matwork sia dal punto di vista teorico che pratico – Acquisizione sul corretto utilizzo di piccoli attrezzi così distinti:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ring 2. Fitball piccole e grandi 3. Fit-band di varie intensità 4. Balance-fit <p>Acquisizione del cueing gestuale, visivo, verbale</p>
CONTENUTI PROGRAMMA	<p>La storia del metodo Pilates – Principi e benefici del metodo Pilates – Terminologia utilizzata durante la lezione di Pilates – Scheda tecnica valutativa della postura – Struttura della lezione di pilates – Programmi di allenamento: livello principianti, intermedio e avanzato – Elementi di anatomia: muscoli, ossa, articolazioni - Posizioni Yoga utilizzate durante la lezione di Pilates – Materiali e sussidi didattici del metodo Pilates – Dimostrazione di esercizi con i materiali del metodo Pilates – Il Pilates in gravidanza - Materiali e sussidi didattici utilizzati durante la lezione di Pilates in gravidanza – Dimostrazione di esercizi - Lo stretching: strutture coinvolte, le fasi dello stretching, perché è importante fare stretching, gli errori più comuni da evitare, applicazioni pratiche durante la lezione di Pilates – Cueing: gestuale, verbale, visivo - Punti di contatto dell'istruttore nei confronti dell'allievo - Diritti e doveri dell'istruttore nei confronti dell'allievo - La musica: stili e ritmi utilizzati durante la lezione – Elementi di igiene durante la lezione di Pilates</p>
METODOLOGIA DIDATTICA	Lezioni teoriche e pratiche
RISULTATI ATTESI	Conoscenza del metodo Pilates matwork in tutti i suoi aspetti Acquisizione della capacità di relazionarsi con il cliente
MODALITA' DI VALUTAZIONE	Test scritto a risposta multipla
TESTI ADOTTATI	Slide a cura del docente
NOTE	