



Università degli Studi di Enna "Kore"
Facoltà di Scienze dell'Uomo e della Società
Anno Accademico 2016 - 2017

A.A.	Settore Scientifico Disciplinare		CFU	Insegnamento	Ore di aula	Mutuazione		
2016/17	<i>M-EDF/01</i>		6	Teoria, metodologia e didattica del movimento umano	36			
			3	Laboratorio di Teoria e tecnica del metodo Pilates	24			
Classe	Corso di studi		Tipologia di insegnamento		Anno di corso e Periodo	Sede delle lezioni		
L-22	Scienze delle attività motorie e sportive				I Anno Primo Semestre	PLESSO B - UNIKORE		
N° Modulo	Nome Modulo	Tipologia lezioni	Ore	Docente Esperto	SSD	Ruolo	Interno	Affidamento
1	Laboratorio di Teoria e tecnica del metodo Pilates	Lezioni frontali /lavori di gruppo esercitazioni	24	Dott.ssa Vittoria Maria Patania vtr.patania@gmail.com		No	No	Contratto

Prerequisiti

Nessuno

Propedeuticità

Nessuno

Obiettivi formativi

Utilizzo dei seguenti attrezzi:

1. Ring
2. Fitball e varianti
3. Fitband e varianti
4. Foam roller
5. Balance fit e balance board...



Università degli Studi di Enna "Kore"
Facoltà di Scienze dell'Uomo e della Società

Apprendimento della corretta postura
Apprendimento della corretta respirazione
Apprendimento della corretta esecuzione degli esercizi

Risultati di apprendimento (Descrittori di Dublino):

Conoscenza delle basi del metodo Pilates matwork

Conoscenza e capacità di comprensione: Gli alunni al termine delle lezioni avranno acquisito la corretta conoscenza delle basi del metodo Pilates matwork, e la comprensione dell'importanza dei vari livelli di insegnamento

Conoscenza e capacità di comprensione applicate: Gli alunni al termine delle lezioni saranno in grado di eseguire in maniera esaustiva gli esercizi appresi durante le lezioni frontali

Autonomia di giudizio: Gli alunni al termine delle lezioni saranno in grado di adattare gli esercizi in base alle capacità fisiche-motorie di ogni singolo utente

Abilità comunicative: Gli alunni al termine delle lezioni avranno raggiunto una buona padronanza del cueing visivo, verbale, gestuale

Capacità di apprendere: Gli alunni al termine delle lezioni avranno raggiunto un buon livello di apprendimento sulla metodologia di allenamento studiata

Contenuti e struttura del corso

Lezioni frontali:

N.	ARGOMENTO	TIPOLOGIA	DURATA
1	La storia del metodo Pilates – Principi e benefici del metodo Pilates – Terminologia utilizzata durante la lezione di Pilates - Scheda tecnica valutativa della postura	Frontale	3h
2	Struttura della lezione di pilates – Programmi di allenamento: livello principianti, intermedio e avanzato	Frontale	3h
3	Punti di contatto dell'istruttore nei confronti degli allievi	Frontale	3h
4	Posizioni utilizzate durante una lezione di pilates matwork – Materiali didattici – Spiegazione del coinvolgimento muscolare nei vari esercizi proposti – Il pilates in gravidanza: indicazioni e responsabilità	Frontale	3h
5	Dimostrazione degli esercizi da poter eseguire in gravidanza ed esercitazione degli stessi. Dimostrazione	Esercitazione	2h

Commentato [GF1]: Indicare i contenuti del corso in forma discorsiva o tabellare. Possibilmente indicare l'impegno orario di ciascun sotto-modulo



Università degli Studi di Enna "Kore"
Facoltà di Scienze dell'Uomo e della Società

ed esercitazione con gli attrezzi utilizzati nel pilates in gravidanza		
6	Abilità comunicative: spiegazione ed importanza del "Cueing" visivo, verbale, gestuale per una buona riuscita della lezione. Importanza della musica durante la lezione di pilates matwork	Frontale 3h
7	Lo stretching nel pilates: le fasi dello stretching - strutture coinvolte nello stretching - importanza ed errori più comuni da evitare durante la pratica dello stesso	Frontale 3h
8	Dimostrazione ed esercitazione degli esercizi con softball, mini fiball, fitball riccio per i piedi, clothespins per le mani, ring, balance fit. Dimostrazione ed esercitazione di esercizi in coppia con e senza gli attrezzi sopra menzionati	Esercitazione 2h
9	Introduzione e visualizzazione tramite slide di come adattare gli esercizi in base alle diverse capacità fisiche-motorie del soggetto	Frontale 3h
10	La propriocezione: importanza e utilità durante una lezione di pilates matwork	Frontale 3h
11	Dimostrazione degli esercizi ed esercitazione degli stessi con i vari tipi di fitband: fitband classica, fitband a fiocco, flower fitband, fitband ad anello proposta nella versione piccola e grande. Dimostrazione degli esercizi ed esercitazione degli stessi con foam roller, mattoncini di legno e di gomma. Dimostrazione degli esercizi ed esercitazione degli stessi con balance board e tavola propriocettiva	Esercitazione 2h
12	Introduzione allo stretching PNF: importanza e utilità dello stesso durante una lezione di pilates matwork	Frontale 3h
13	Introduzione agli esercizi per la cervicale: importanza e utilità degli stessi durante una lezione di pilates matwork	Frontale 3h
14	Dimostrazione degli esercizi ed esercitazione degli stessi con l'utilizzo del bastone pilates.	Esercitazione 2h
15	Come coinvolgere gli allievi attraverso le variazioni che si possono fare nei vari esercizi sia a corpo libero che con attrezzi	Frontale 3h
16	Rinforzo positivo e tecniche di applicazione	Frontale 3h
17	Il lavoro di gruppo: importanza ed utilità dello stesso durante una lezione di pilates	Frontale 3h
18	Didattica di insegnamento	Frontale 3h
19	Il rapporto con la direzione della palestra e con gli altri colleghi	Esercitazione 2h

Attività esercitative / Lavoro di gruppo: le attività esercitative e il lavoro di gruppo hanno lo scopo di favorire l'insorgenza di una maggiore consapevolezza sull'importanza di un corretto allenamento e di come questo debba essere adattato in base alle esigenze degli utenti

Testi adottati

Testi principali: A.M. COVA (2010) *Grande manuale illustrato di Pilates*. Red Edizioni, Milano

Materiale didattico a disposizione degli studenti: Slide a cura del docente

Commentato [GF2]: Testi fondamentali per lo studio della materia

Commentato [GF3]: Indicare la disponibilità di appunti, esercizi svolti o altro materiale didattico che il docente mette a disposizione degli studenti (indicare anche



Università degli Studi di Enna "Kore"
Facoltà di Scienze dell'Uomo e della Società

Testi di riferimento: I.H. PILATES (2008). *Ritorno alla vita*, Carocci Faber, Roma

Testi di approfondimento: A.M. COVA (2006). *In forma con il Pilates*. (Collana i manuali del Benessere), 5, in "Corriere della sera"
A.M. COVA (2006). *Pilates, la ginnastica dolce*, in "Riza Scienze"

Modalità di accertamento delle competenze

L'accertamento delle competenze avverrà attraverso una prova scritta di 15 domande a risposta multipla. La prova dura indicativamente 30'. I fogli per l'esecuzione della prova saranno forniti dal docente.

Il docente, indicativamente entro 3-4 giorni, pubblicherà gli esiti della prova scritta con l'elenco degli studenti idonei.

Orari di lezione e date di esame

Gli orari di lezione saranno pubblicati sulla pagina web del corso di laurea almeno due mesi prima dell'inizio delle lezioni:

<http://www.unikore.it/index.php/scienze-attivita-motoria-sportiva-attivita-didattiche/scienze-delle-attivita-motorie-e-sportive-calendario-lezioni>

Modalità e orari di ricevimento

Il docente incaricato allo svolgimento del laboratorio, riceve gli studenti per maggiori chiarimenti alla fine delle lezioni in aula

Note

Si consiglia la frequenza delle lezioni per un maggiore apprendimento della materia

Commentato [GF4]: Testi utili per alcune parti del corso o per alcuni aspetti dell'attività didattica

Commentato [GF5]: Testi facoltativi

Commentato [GF6]: Specificare nel dettaglio le modalità di accertamento delle competenze e di valutazione degli esami di profitto. Indicare anche se si prevedono prove in itinere e se queste hanno carattere auto-valutativo o valutativo.