



# UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI ENNA "KORE"

Facoltà di Scienze dell'Uomo e della Società

## SCIENZE DELLE ATTIVITA' MOTORIE E SPORTIVE

PROGRAMMI A.A. 2014/2015

<b>MATERIA</b>	TEORIA, METODOLOGIA E DIDATTICA DEL MOVIMENTO UMANO LABORATORIO DI TEORIA E TECNICA DEL METODO PILATES		
<b>SSD</b>		<b>CFU</b>	3
<b>DOCENTE</b>	<b>Salvatore Pignato – Maria Vittoria Patania</b>	<b>Anno</b>	2014/2015
<b>EMAIL</b>	<b>@unikore.it</b>	<b>Semestre</b>	I
<b>RICEVIMENTO (giorni e orari)</b>		<b>Prerequisiti</b>	
<b>SEDE DELLE LEZIONI</b>	CITTADELLA UNIVERSITARIA ENNA BASSA PLESSO "B" DI PSICOLOGIA	<b>Propedeuticità</b>	
<b>GIORNI E ORARI DI LEZIONE</b>	I GIORNI E GLI ORARI DELLE LEZIONI DEL LABORATORIO "TEORIA E TECNICA DEL METODO PILATES" SONO VISIONABILI ON LINE SUL SITO DELLA FACOLTA'	<b>Ore in aula</b>	36
<b>TIPOLOGIA DI INSEGNAMENTO</b>		<b>Ore di studio</b>	

<b>OBIETTIVI FORMATIVI</b>	<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"> <li>1. Ring</li> <li>2. Fitball piccole e grandi</li> <li>3. Fit-band di varie intensità</li> <li>4. Balance-fit</li> </ol> <p>Acquisizione del cueing gestuale, visivo, verbale</p>
<b>CONTENUTI PROGRAMMA</b>	<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>
<b>METODOLOGIA DIDATTICA</b>	Lezioni teoriche e pratiche
<b>RISULTATI ATTESI</b>	<p>Conoscenza del metodo Pilates matwork in tutti i suoi aspetti Acquisizione della capacità di relazionarsi con il cliente</p>
<b>MODALITA' DI VALUTAZIONE</b>	Test scritto a risposta multipla
<b>TESTI ADOTTATI</b>	Slide a cura del docente
<b>NOTE</b>	