



# UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI ENNA "KORE"

## Facoltà di Scienze Umane e Sociali Corso di Laurea in Scienze delle Attività Motorie e Sportive

<b>Denominazione della disciplina</b>			METODI E DIDATTICHE DELLE ATTIVITA' MOTORIE I LABORATORIO TEORIA E TECNICA DEL METODO PILATES		
<b>A. A.</b>	2013/2014	<b>Docente</b>	PATANIA VITTORIA MARIA		
<b>Email I</b>	Vtr.patania@gmail.com	<b>Ricevimento</b>	-----		

<b>SSD</b>		<b>CFU</b>	2	<b>Ore in aula</b>	24	<b>Ore di studio</b>	
<b>Tipologia insegnamento</b>				<b>Giorni e orari delle lezioni</b>		10-13-16-17-18-19 15:00-19:00	
<b>Anno</b>	2013/2014	<b>Semestre</b>	I	<b>Sede delle lezioni</b>		Facoltà di scienze umane e sociali	

<b>Prerequisiti</b>	Nessuno	<b>Propedeuticità</b>	Nessuna
<b>Obiettivi formativi</b>	Utilizzo dei seguenti attrezzi: 1. Ring 2. Fitball 3. Thera- Apprendimento della corretta postura Apprendimento della corretta respirazione Apprendimento della corretta esecuzione degli esercizi		
<b>Contenuti del Programma</b>	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		
<b>Metodologia didattica</b>	Lezioni teoriche e pratiche		
<b>Risultati attesi</b>	Conoscenza delle basi del metodo Pilates matwork		
<b>Modalità di valutazione</b>	Test		
<b>Testi adottati</b>	Slide a cura del docente		