



Università degli Studi di Enna "Kore"
Facoltà di Scienze dell'Uomo e della Società
Anno Accademico 2019 - 2020

A.A.	Settore Scientifico Disciplinare		CFU	Insegnamento	Ore di aula		Mutuazione	
2019/20	M-EDF/01		9	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			Caratterizzante	I Anno I semestre		PLESSO B - UNIKORE	
N° Modulo	Nome Modulo	Tipologia lezioni	Ore	Docente	SSD	Ruolo	Interno	Affidamento
				Dott.ssa Vittoria Maria Patania				

Prerequisiti

Nessuno

Propedeuticità

Nessuno

Obiettivi formativi

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





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

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 quanto segue:

- ✓ corretta conoscenza delle basi del metodo *Pilates matwork*
- ✓ comprensione dell'importanza dei vari livelli di insegnamento
- ✓ corretta terminologia
- ✓ aspetti psicologici in ambito sportive e loro importanza
- ✓ ...

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 e psicologico

Capacità di apprendere:

Con 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 <i>Pilates Matwork</i> – Principi e benefici del metodo – Terminologia utilizzata durante la lezione - Scheda tecnica valutativa della postura	Frontale	1 h
2	Struttura della lezione – Programmi di allenamento: livello principianti, intermedio e avanzato	Frontale	1 h
3	Punti di contatto dell'istruttore nei confronti degli allievi	Frontale	



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

4	Posture di yoga utilizzate durante una lezione di <i>Pilates Matwork</i> – Materiali e sussidi didattici – Anatomia: spiegazione del coinvolgimento muscolare nei vari esercizi proposti – Fisiologia dell'allenamento - Il pilates in gravidanza: indicazioni e responsabilità	Frontale	2 h
5	Dimostrazione degli esercizi da poter eseguire in gravidanza ed esercitazione degli stessi. Dimostrazione ed esercitazione degli esercizi con gli attrezzi utilizzati nel pilates in gravidanza	Esercitazione	2 h
6	Abilità comunicative: spiegazione ed importanza del “ <i>Cueing</i> ” visivo, verbale, gestuale per una buona riuscita della lezione. Importanza della musica durante la lezione di pilates matwork	Frontale	1 h
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	1 h
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	2 h
9	Introduzione e visualizzazione tramite slide di come adattare gli esercizi in base alle diverse capacità fisiche-motorie del soggetto	Frontale	1 h
10	La propriocezione: importanza e utilità durante una lezione di pilates matwork	Frontale	1 h
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.	Esercitazione	2 h
12	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 Introduzione agli esercizi per la cervicale: importanza e utilità degli stessi durante una lezione di pilates matwork	Esercitazione	3 h
13	Dimostrazione degli esercizi ed esercitazione degli stessi con l'utilizzo del bastone pilates.	Esercitazione	2 h
14	Come coinvolgere gli allievi attraverso le variazioni che si possono fare nei vari esercizi sia a corpo libero che con attrezzi	Frontale	1 h
15	Rinforzo positivo e tecniche di applicazione	Frontale	1 h
16	Il lavoro di gruppo: importanza ed e utilità dello stesso durante una lezione di pilates - Didattica di insegnamento	Esercitazione	1 h
17	Introduzione allo stretching PNF: importanza e utilità dello stesso durante una lezione di pilates matwork Il rapporto con la direzione della palestra e con gli altri colleghi	Frontale Frontale	1 h 1 h

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



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

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

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:

<https://www.unikore.it/index.php/it/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