

**CORSO DI ALTA FORMAZIONE  
IN  
“PILATES ADVANCED SPECIALIST”**



*in Convenzione con*



**CORSO DI ALTA FORMAZIONE  
“TECNICO SPECIALIZZATO IN PILATES ADVANCED”**

**CALENDARIO ATTIVITA’  
DAL 12 OTTOBRE 2019 AL 10 MAGGIO 2020**

Il Corso si svolge in

- ✓ Ambiente reale ed in presenza presso le sedi nazionali di FIF di Roma, Milano o Bologna/Ravenna per le attività di pratica sportiva. La scelta fra le sedi proposte sarà operata dallo studente in riferimento al singolo modulo;
- ✓ Ambiente telematico e reale, in presenza, presso la sede di Milano dell’Università per le attività formative teoriche multidisciplinari
- ✓ Ambiente virtuale, piattaforma E-learning per le attività dello studente di apprendimento ed approfondimento, le attività collaborative per la realizzazione dei progetti di lavoro e programmi di allenamento, le attività di autovalutazione.

**MODULO 1 “PILATES MATWORK”**

Lo studente potrà scegliere la sede e la data di svolgimento fra quelle di seguito proposte:

- **SEDE FIF ROMA 19 – 20 Ottobre 2019**
- **SEDE FIF MILANO 12 – 13 Ottobre 2019**
- **SEDE FIF BOLOGNA 02 – 03 Novembre 2019**

Principi standard posturali e tradizionali del metodo Pilates. Esercizi pre pilates codificati. Esercizi base. Laboratori di gruppo. Masterclass.

DOCENTI FEDERAZIONE ITALIANA FITNESS

## **MODULO 2 TEORICO**

- **SABATO 30 NOVEMBRE E DOMENICA 1 DICEMBRE 2019 DALLE 9.00 ALLE 18.00**  
SEDE UNIVERSITA' TELEMATICA SAN RAFFAELE ROMA – VIA PACE, 10 MILANO

INTRODUZIONE ai contenuti del corso di alta formazione, alla didattica interattiva e alla realizzazione del lavoro di project work.

Analisi dei contenuti del CORSO PILATES ADVANCED SPECIALIST in relazione ai fondamenti delle Scienze Motorie, analisi di modelli di studi scientifici sperimentali, definizione di obiettivi pratici nell'utilizzo di banche dati e applicativi di ricerca scientifica, formazione pratica specifica sul modello di "project-work, introduzione ed uso dello scaffolding tecnologico per le e-tivity del corso. Valutazione competenze in ingresso dei partecipanti.

DOCENTI: UNIVERSITA' TELEMATICA SAN RAFFAELE ROMA

## **MODULO 3 "PILATES PROPS"**

Lo studente potrà scegliere la sede e la data di svolgimento fra quelle di seguito proposte:

- **SEDE FIF ROMA 18 – 19 Gennaio 2020**
- **SEDE FIF MILANO 16 – 17 Febbraio 2020**
- **SEDE FIF BOLOGNA 14 – 15 Dicembre 2019**

DOCENTI FEDERAZIONE ITALIANA FITNESS

## **MODULO 4 TEORICO**

- **SABATO 11 E DOMENICA 12 GENNAIO 2020**  
ATTIVITA' PER VIA TELEMATICA

Analisi del concetto di catena cinetico-muscolare, caratteristiche specifiche dei gruppi muscolari dedicati alla respirazione, i concetti di allenamento di potenza, elasticità e resistenza muscolare, il concetto di "postura" e di "posizione": Fondamenti integrati di anatomia, biomeccanica, teoria e tecnica del movimento umano e per attività motoria adattata, fisio-patologia e traumatologia.

Attività laboratoriali di problem solving e coding sui contenuti del modulo, analisi di casi, in singolo ed in team.

DOCENTI UNIVERSITÀ TELEMATICA SAN RAFFAELE ROMA

## **MODULO 5 "PILATES ADVANCED"**

Lo studente potrà scegliere la sede e la data di svolgimento fra quelle di seguito proposte:

- **SEDE FIF ROMA 22 – 23 Febbraio 2020**
- **SEDE FIF MILANO 18 - 19 Gennaio 2020**
- **SEDE FIF RAVENNA 01 - 02 Febbraio 2020**

Analisi della didattica degli esercizi intermedi ed avanzati del matwork integrati all'analisi posturale. DOCENTI FEDERAZIONE ITALIANA FITNESS

## ***MODULO 6 “PILATES ADVANCED”***

Lo studente potrà scegliere la sede e la data di svolgimento fra quelle di seguito proposte:

- ***SEDE FIF ROMA 07 – 08 Marzo 2020***
- ***SEDE FIF MILANO 01 – 02 Febbraio 2020***
- ***SEDE FIF RAVENNA 15 – 16 Febbraio 2020***

DOCENTI FEDERAZIONE ITALIANA FITNESS

## ***MODULO 7 TEORICO***

- ***SABATO 21 MARZO E DOMENICA 22 MARZO 2020***  
***ATTIVITA' PER VIA TELEMATICA***

Presca, controllo, mantenimento e cambio della posizione d'esercizio in relazione ai piccoli attrezzi, alle macchine da lavoro ed all'attività respiratoria. Elementi integrati di anatomia, biomeccanica, teoria e tecnica del movimento umano ed attività motoria adattata, patologia e traumatologia. Attività laboratoriali in team di propedeutica di ricerca, problem solving e coding sui contenuti del modulo ed analisi di casi. Analisi del processo di project working.

DOCENTI UNIVERSITÀ TELEMATICA SAN RAFFAELE ROMA

## ***MODULO 8 VALUTAZIONE FINALE***

- ***SABATO 09 - DOMENICA 10 MAGGIO 2020 DALLE 9.00 ALLE 18.00***
- ***PROVE DI VALUTAZIONE SOMMATIVA***

SEDE UNIVERSITA' TELEMATICA SAN RAFFAELE ROMA – VIA PACE, 10 MILANO

**Le date proposte potrebbero subire variazioni per esigenze organizzative.**