

**CORSO DI ALTA FORMAZIONE
IN
"PILATES ADVANCED SPECIALIST"**



in Convenzione con



**CALENDARIO ATTIVITA'
DAL 06 OTTOBRE 2018 AL 12 MAGGIO 2019**

Il Corso si svolge in

- ✓ Ambiente reale ed in presenza presso le sedi nazionali di FIF di Roma, Milano o Bologna per le attività di pratica sportiva. La scelta fra le sedi proposte sarà operata dallo studente in riferimento al singolo modulo;
- ✓ Ambiente reale ed 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 TEORICO

➤ **SABATO 6 E DOMENICA 7 OTTOBRE DALLE 9.00 ALLE 18.00**

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.

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

DOCENTI: UNIVERSITA' TELEMATICA SAN RAFFAELE ROMA

MODULO 2 "PILATES MATWORK"

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

- **SEDE FIF ROMA 24 e 25 novembre**
- **SEDE FIF MILANO 27 e 28 ottobre**
- **SEDE FIF BOLOGNA 1 e 2 novembre**

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

DOCENTI FEDERAZIONE ITALIANA FITNESS

MODULO 3 "PILATES MATWORK"

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

- **SEDE FIF ROMA 15 e 16 dicembre**
- **SEDE FIF MILANO 17 e 18 novembre**
- **SEDE FIF BOLOGNA 3 e 4 novembre**

DOCENTI FEDERAZIONE ITALIANA FITNESS

MODULO 4 TEORICO

- **SABATO 12 E DOMENICA 13 GENNAIO DALLE 9.00 ALLE 18.00**
SEDE UNIVERSITA' TELEMATICA SAN RAFFAELE ROMA – VIA PACE, 10 MILANO

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 9 e 10 febbraio**
- **SEDE FIF MILANO 19 e 20 gennaio**

➤ **SEDE FIF BOLOGNA 1 e 2 dicembre**

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 23 e 24 febbraio**

➤ **SEDE FIF BOLOGNA 15 e 16 dicembre**

➤ **SEDE FIF MILANO 2 e 3 febbraio**

DOCENTI FEDERAZIONE ITALIANA FITNESS

MODULO 7 TEORICO

➤ **SABATO 30 MARZO E DOMENICA 31 MARZO DALLE 9.00 ALLE 18.00**

SEDE: UNIVERSITÀ TELEMATICA SAN RAFFAELE ROMA – VIA PACE 10, MILANO

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 11 MAGGIO DALLE 9.00 ALLE 18.00 PRESENTAZIONE DEL PROJECT WORK**

➤ **DOMENICA 12 MAGGIO DALLE 9.00 ALLE 18.00 ESAME FINALE**

SEDE UNIVERSITÀ TELEMATICA SAN RAFFAELE ROMA – VIA PACE, 10 MILANO

Presentazione, analisi e valutazione dei risultati delle attività di "project work": attività dei docenti e peer-to-peer. Revisione e valutazione delle attività di ricerca contenutistica, delle E-tivities e della prova di valutazione delle conoscenze in uscita. Progettazione di iniziative di disseminazione del metodo di allenamento acquisito a partire dai progetti realizzati dai corsisti durante il percorso formativo.

DOCENTI UNIVERSITÀ TELEMATICA SAN RAFFAELE ROMA E DOCENTI FIF

Le date proposte potrebbero subire variazioni per esigenze organizzative.