

Istruttore Pilates 1° Livello

PREREQUISITI: Aver praticato (e conoscere) la Disciplina, frequentando da utente i corsi presso una palestra con costanza ed abilità

Tale corso di formazione si sviluppa ispirandosi in modo significativo a "Contrology" ossia al metodo di ginnastica che Mr. Joseph Pilates creò e perfezionò alla metà del XX secolo con lo scopo preciso di offrire un metodo di allenamento, che permettesse a chi lo praticava di sviluppare un corpo armonico nelle forme e nei volumi, flessibile, forte ed efficiente nella gestione di qualunque tipologia di movimento o progressione dalla più semplice alla più complessa, il cui fine ultimo peraltro era di correggere vizi e posture errate, attraverso la sensibilizzazione dell'elemento di controllo più importante di cui è dotato l'organismo umano, la mente. Il movimento preciso, svolto con il massimo controllo possibile, rispettando coordinazione, equilibrio, mobilità ed economia delle risorse energetiche sono gli obiettivi che vuole sviluppare tale corso di formazione. Come in Contrology, i fondamenti delle tecniche sono mirati al raggiungimento del fine ultimo: il benessere fisico e mentale. Nel processo didattico assume un'importanza fondamentale la respirazione: essa è in realtà un processo che segue l'uomo dalla sua nascita alla sua morte e permette di migliorare qualunque gesto motorio, fornendo ossigeno ai tessuti ed ai muscoli e contribuendo a creare energia per i movimenti. Sulla base di queste considerazioni importanti si costruisce tale corso: movimento preciso, energia e respirazione sono i tre punti focali di tale metodologia d'insegnamento. Inoltre, con tale corso si vuole porre attenzione particolare alla didattica di insegnamento ed alle modalità tramite le quali si costruiscono le lezioni di livello introduttivo, base, intermedio ed avanzato al tappetino. Tale metodologia vuole "insegnare ad insegnare" rifacendosi ai principi della teoria dell'allenamento moderna, fornendo inoltre gli elementi per migliorare il cueing e le modalità di conduzione della lezione e di controllo attivo della classe.

Struttura del corso: 2 week-end di cui 1 giornata pratica.

Programma:

Teoria

Introduzione al Pilates ed al metodo di lavoro.

Benefici del metodo Pilates.

Il linguaggio nel Pilates.

Definizione dei concetti di power house, box, lateral breathing, neutral spine, allineamento assiale.

Tecnica, metodologia e didattica di insegnamento.

Elementi di teoria e metodologia dell'allenamento.

I sistemi energetici.

I muscoli scheletrici e la loro contrazione, .

Pratica

Struttura della lezione di Pilates: riscaldamento, fase centrale, defaticamento.

Le 34 Tecniche Contrology e le nuove tecniche maggiormente diffuse.

Gli esercizi propedeutici.

Costruzione delle tecniche con il sistema Block System.

Esercitazioni: lezione livello introduttivo.

Esercitazioni: lezione livello base.

Dott. F. Santaluna





ENTE DI PROMOZIONE
SPORTIVA
RICONOSCIUTO
DAL CONI

Ente Nazionale di Promozione Sportiva
Riconosciuto dal CONI ai sensi del D.Lgs. n.242/1999

Ente Nazionale con Finalità Assistenziali
Riconosciuto Ministero Interni decreto n.559/C5730/12000/A

Associazione Nazionale di Promozione Sociale
Iscritta al Registro Nazionale n. 45 ai sensi Legge n.383/2000

ACSI PALERMO FORMAZIONE

MODULO ADESIONE CORSO FORMAZIONE O/E ESAMI

Nome e Cognome *		
Codice Fiscale *		
Indirizzo		
Cap	Città *	Provincia
Cellulare *	E-Mail *	

* campo obbligatorio

CHIEDI DI POTER PARTECIPARE AL CORSO DI: _____

CHE SI TERRA' A: _____ IL: _____

FIRMA: _____

Compilare e inviare a: segreteria@acsipa.it

Il modulo deve essere inviato unitamente al versamento della quota di partecipazione
IBAN: IT75Y0103004600000063456300 – intestato: CIFE-(Centro Italiano formazione
Europea) specificare la causale

