



**Università degli Studi di Enna "Kore"**  
**Facoltà di Scienze dell'Uomo e della Società**  
**Anno Accademico 2020 - 2021**

A.A.	Settore Scientifico Disciplinare		CFU	Insegnamento	Ore di aula		Mutuazione	
2020/21	M-EDF/01		9 3	<b>Teoria, Metodologia e didattica del movimento umano</b> <b>Laboratorio di Teoria e Tecnica del Metodo Pilates</b>	36 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		Facoltà di Scienze dell'Uomo e della società	
N° Modulo	Nome Modulo	Tipologia lezioni	Ore	Docente Esperto	SSD	Ruolo	Interno	Affidamento
	<b>Laboratorio di Teoria e Tecnica del Metodo Pilates</b>		24	Dott.ssa Vittoria Maria Patania			No	Contratto

### Obiettivi formativi

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

### 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
- ✓ ...



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

**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	
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 "Cueing" 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



## Università degli Studi di Enna "Kore"

### Facoltà di Scienze dell'Uomo e della Società

---

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

#### 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"



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

### **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-attivit -motoria-sportiva-attivit -didattiche/scienze-delle-attivit -motorie-e-sportive-calendario-lezioni>

### **Modalit  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