



Ai corsisti verrà rilasciato l'attestato di fine corso di Alta Formazione Universitaria in PILATES ADVANCED SPECIALIST con l'assegnazione di 8 Crediti Formativi Universitari alla conclusione dell'intero corso di Alta Formazione ed il superamento della prova finale. Per gli specifici moduli formativi di area tecnico-pratica è inoltre previsto da parte di FIF il rilascio del corrispondente diploma tecnico-federale.

Il corso è diretto a studenti o laureati di corsi di studio universitari delle classi L 22 (Sc. Motorie e Sportive, laurea triennale) e L 67 (laurea magistrale), istruttori tecnici federali FIF o tecnici con elevata qualificazione di altre federazioni sportive nazionali o di enti di promozione sportiva del CONI in possesso di pregresso qualificato curriculum formativo tecnico.

Le singole edizioni del Corso di Alta Formazione per "PILATES ADVANCED SPECIALIST" prevedono un numero massimo di 40 partecipanti. Le richieste di iscrizioni ed i curricula dovranno pervenire agli enti promotori entro il 15 settembre 2018. Sulle quote partecipative sono previste agevolazioni economiche per i laureati e laureandi della Università Telematica San Raffaele Roma e per i tesserati Istruttori Tecnici della FIF.

Corso Universitario di Alta Formazione in

## PILATES ADVANCED SPECIALIST

1<sup>a</sup> EDIZIONE • 2018 / 2019

UNIVERSITÀ TELEMATICA SAN RAFFAELE ROMA  
in collaborazione con FEDERAZIONE ITALIANA FITNESS

- ▶ Durata del corso: 200 ore complessive, organizzate in 8 weekend intensivi di lavoro con lezioni teorico-pratiche in attività d'aula, di sala, laboratori e attività di valutazione unitamente ad attività di autoapprendimento a distanza attraverso piattaforma telematica digitale
- ▶ Rilascio dell'ATTESTATO DI FINE CORSO di Alta Formazione Universitaria in "PILATES ADVANCED SPECIALIST" ed acquisizione di 8 Crediti Formativi Universitari alla conclusione dell'intero percorso formativo, teorico-pratico e superamento della prova finale
- ▶ Per i singoli moduli formativi pratici e specifici: rilascio del diploma FIF corrispondente
- ▶ Lezioni pratiche di sala presso le sedi FIF presenti sul territorio nazionale, lezioni teoriche d'aula ed esame finale presso la sede di Milano dell'Università Telematica San Raffaele Roma
- ▶ Scadenza iscrizione al bando: 15 Settembre 2018
- ▶ Inizio delle attività di corso: Ottobre 2018
- ▶ Conclusione attività e prova finale Maggio 2019

Riferimenti per orientamento in ingresso ed iscrizioni:

**Dott.ssa Martina Pedrotti**

[corsi@fif.it](mailto:corsi@fif.it) | 0544 34124 | [www.fif.it](http://www.fif.it)

**Dott.ssa Monica Greci**

[monica.greci@unisanraffaele.gov.it](mailto:monica.greci@unisanraffaele.gov.it) | 02 36696110

[www.unisanraffaele.gov.it](http://www.unisanraffaele.gov.it) [www.fif.it](http://www.fif.it)

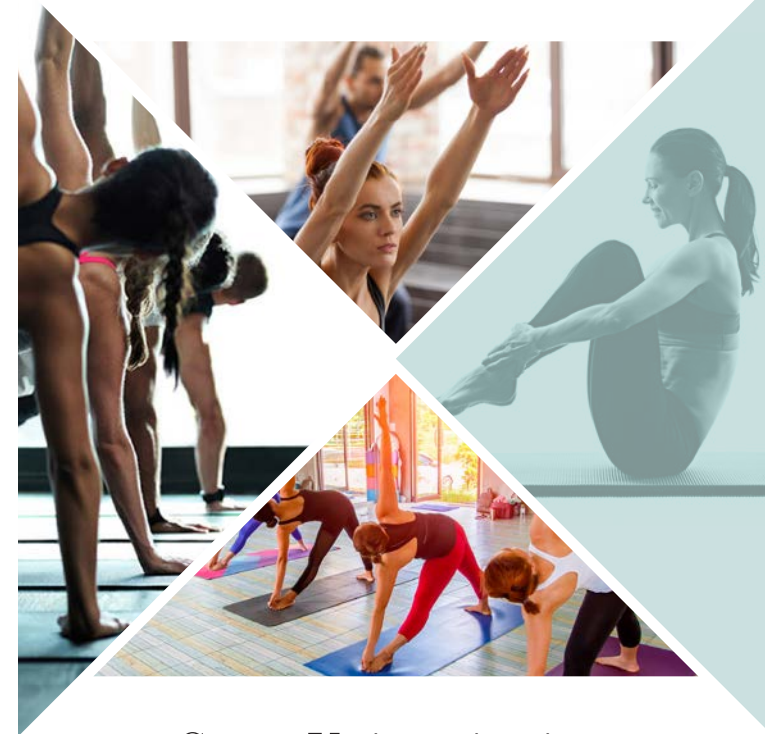


**Università San Raffaele**  
Roma

**Università San Raffaele**  
Roma



Una innovativa opportunità dall'  
*Università telematica San Raffaele Roma,*  
in collaborazione con la  
*Federazione Italiana Fitness*



Corso Universitario di  
Alta Formazione in

## PILATES ADVANCED SPECIALIST

1<sup>a</sup> EDIZIONE / 2018-2019



Il corso, alla sua prima edizione italiana, si propone di formare la figura del "PILATES ADVANCED SPECIALIST" attraverso un innovativo percorso, teorico-tecnico-pratico, nel metodo Pilates, che, rivoluzionario per l'Entire Field of Physical Education", dal secolo scorso ad oggi è conosciuto e praticato in Italia e nel mondo negli ambiti delle Scienze del Movimento ed in molte realtà del Wellness. Il metodo Pilates propone un approccio di esercizio fisico adattato, efficace nel sostenere le esperienze di pratica dello sport, per lo sviluppo di una buona Fitness in ogni età della vita, agendo sul controllo del tono, sulla lunghezza ed elasticità dei diversi gruppi muscolari.

L'affermazione culturale-scientifica del metodo nelle attuali forme e tecniche più avanzate e le sue estese indicazioni e applicazioni, pongono l'esigenza di formare veri e propri specialisti, competenti nei diversi profili dell'applicazione pratico-professionale. Il corso "PILATES ADVANCED SPECIALIST" propone la moderna, attuale ed avanzata pratica del Pilates come metodo di allenamento base per agire sul controllo e mantenimento delle posizioni esercitanti unitamente all'esecuzione di un movimento fluido e corretto, associando una adeguata tecnica di respirazione. Il corso offre diverse e molteplici tipologie di attività che i partecipanti svolgeranno in autonomia ed in team, assistiti da docenti e tutor: dalla guida all'analisi in situazione e la progettazione di piani di allenamento specifici, alla didattica dell'esercizio a fino alla restituzione teorico-tecnico-pratica di un programma di lavoro per gli utenti finali. Attraverso un approccio interdisciplinare integrato ed una circolare interazione tra docente-esperto-tutor-studente (in presenza ed in ambiente telematico dedicato) i partecipanti potranno sviluppare reali abilità applicative per la corretta esecuzione e didattica degli esercizi.

Il corso prevede un impegno di lavoro orario pari a 200 ore complessive articolate in: lezioni teorico-tecniche disciplinari e lezioni di pratiche specifiche di Pilates in presenza, attività di approfondimento, riflessione ed autoapprendimento a distanza (e-tivities), attività di presentazione dei risultati di lavoro e valutazione in presenza.

Le attività formative in presenza, strutturate su una totalità di 8 moduli, si svolgeranno in 8 weekend dell'anno accademico 2018/2019, con inizio ad Ottobre 2018 e termine in Maggio 2019, presso le sedi nazionali dei corsi FIF (Roma, Milano, Bologna) e la sede di Milano dell'Università telematica San Raffaele Roma.

## TIME COURSE E PROGRAMMAZIONE MODULARE PREVISTI:

Faculty e time course potrebbero presentare integrazioni o variazioni per ragioni organizzative.

### MODULO 1: AREA TEORICO-TECNICA ED APPLICATIVI

Ottobre 2018

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-tivities del corso. Valutazione competenze in ingresso dei partecipanti.

- Docenti Università Telematica San Raffaele Roma
- Sede: Università Telematica San Raffaele Roma – via Pace 10, Milano

### MODULO 2: AREA TECNICO-PRATICA PILATES MATWORK 1

Ottobre 2018

Analisi delle conoscenze relative ai fondamenti del Metodo Pilates e ai Principi standard posturali. Definizione e sperimentazione delle esercitazioni "Pre pilates codificate". Definizione, Analisi, sperimentazione delle Esercitazioni di base. Studio delle strategie didattiche della lezioni individuale e collettiva.

- Docenti FIF Team Pilates
- Sede\*

### MODULO 3: AREA TECNICO-PRATICA PILATES MATWORK 2 CON ESAME FINALE

Novembre 2018

Analisi, sperimentazione delle esercitazioni di base 2ª parte. Laboratori di gruppo sull'applicazione pratica degli esercizi e della didattica base. Analisi e prova pratica di una Masterclass evidenziando la comunicazione, l'approccio al gruppo, il controllo tecnico, la gestione individuale della persona anche nel contesto di una lezione con molti partecipanti. Esami

- Docenti FIF Team Pilates
- Sede\*

### MODULO 4: AREA TEORICO-TECNICA Gennaio 2019

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, i concetti 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
- Sede: Università Telematica San Raffaele Roma – via Pace 10, Milano

### MODULO 5: AREA TECNICO-PRATICA PILATES ADVANCED TRAINING 1

Gennaio / Febbraio 2019

Analisi e sperimentazione della Struttura della lezione di Pilates advanced. Analisi e indentificazione delle varie fasi della lezione e dei loro scopi. La tecnica Posturale statica (A.P.S.), sviluppo e storia della metodologia, applicazioni e progressioni delle lezioni. Attività pratiche applicative delle strategie avanzate di Pilates e della tecnica Posturale Statica.

- Docenti FIF Team Pilates
- Sede\*

### MODULO 6: AREA TECNICO-PRATICA PILATES ADVANCED TRAINING 2 CON ESAME Marzo 2019

La tecnica Posturale dinamica (A.P.D.), sviluppo e storia della metodologia, applicazioni e progressioni delle lezioni. Attività pratiche applicative delle strategie avanzate di Pilates e della tecnica Posturale Dinamica. Laboratori a gruppi su varie tamatiche. Svolgimento con analisi e prova pratica di una Masterclass. Utilizzo delle tecniche di APD e APS all'interno di lezioni. Esami.

- Docenti FIF Team Pilates
- Sede\*

### MODULO 7: AREA TEORICO-APPLICATIVA Marzo / Aprile 2019

Presenza, 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 propeudeutica 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
- Sede: Università Telematica San Raffaele Roma – via Pace 10, Milano

### MODULO 8: AREA TEORICO-APPLICATIVA E VALUTATIVA Maggio 2019

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 coordinatore didattico FIF
- Sede: Università Telematica San Raffaele Roma – via Pace 10, Milano

\* ogni corso pratico FIF può essere frequentato, a scelta e senza vincolo, nelle città di Bologna, Milano e Roma.