Corso Universitario
Metodologia Pratica del Pilates

Approvato dall'NBA

tech università tecnologica

tech università tecnologica

Corso Universitario

Metodologia Pratica del Pilates

- Modalità: **online**
- Durata: **6 settimane**
- Titolo: **TECH Università Tecnologica**
- Orario: **a tua scelta**
- Esami: **online**

Accesso al sito web: **www.techtitute.com/it/scienze-motorie/corso-universitario/metodologia-pratica-pilates**

Indice

01 Presentazione — pag. 4

02 Obiettivi — pag. 8

03 Direzione del corso — pag. 12

04 Struttura e contenuti — pag. 16

05 Metodologia — pag. 20

06 Titolo — pag. 28

01

Presentazione

Il Pilates nasce dall'esigenza di creare un sistema di esercizi in cui mente e corpo stabiliscono le sinergie necessarie per fornire armonia, equilibrio e forza. Questa disciplina implementa esercizi progettati per fornire al corpo il benessere attraverso la flessibilità, la coordinazione e il rafforzamento muscolare. In accordo con l'importanza che questa disciplina ha raggiunto negli ultimi tempi, questo programma accademico è stato creato per fornire ai professionisti contenuti di prima classe relativi allo sviluppo di azioni che migliorano l'efficacia degli esercizi di Pilates basati sui principi del metodo. Tutto questo è sviluppato in una modalità didattica 100% online e con il miglior materiale didattico multimediale.

In TECH troverai i più completi ed esclusivi progressi relativi alla Metodologia Pratica del Pilates"

La pratica del Pilates è senza dubbio uno dei metodi più efficaci quando si tratta di intervenire su specifici gruppi muscolari, dal punto di vista della preparazione fisica o della riabilitazione dopo qualche trauma causato in una sessione di allenamento. Risulta, pertanto, importante sottolineare l'importanza di guidare l'allenamento per mano di un esperto, al fine di eseguire i rispettivi esercizi in modo corretto, evitando disturbi o lesioni in futuro. In questo senso, gli specialisti hanno portato questa disciplina ad altri livelli, implementando questa pratica nello sport e in particolare nei processi di atleti d'élite basati sul controllo della respirazione per la precisione nell'esecuzione dei movimenti.

Per tale ragione, questa specializzazione si concentrerà sul fornire al professionista il più completo aggiornamento sulla pratica del Metodo Pilates, ponendo l'accento sull'esecuzione corretta e analitica degli esercizi basati sul Metodo Pilates. Pertanto, questo Corso Universitario gli fornirà gli sviluppi più recenti relativi a pianificazione della sessione e delle controindicazioni degli esercizi.

L'allenatore migliorerà le proprie competenze in aspetti specifici di come questa attività fisica abbia rivoluzionato l'area delle Scienza Motorie e sia diventata un sottocampo di studio. In riferimento a ciò, questa specializzazione consentirà agli studenti adi approfondire i concetti relativi alle conoscenze e alle competenze professionali nella pratica e nell'insegnamento degli esercizi di Pilates. Tutto questo con contenuti multimediali di altissima qualità e con la possibilità di accedervi in qualsiasi momento della giornata da un dispositivo digitale dotato di connessione a Internet.

Inoltre, TECH pensa anche al comfort e all'eccellenza, ed è per questo che questo programma offre le innovazioni più recenti e di maggiore qualità, rendendolo una qualifica altamente flessibile che permette di conciliare le attività quotidiane con un aggiornamento all'avanguardia.

Questo **Corso Universitario in Metodologia Pratica del Pilate**s possiede il programma scientifico più completo e aggiornato del mercato. Le caratteristiche principali del programma sono:

- Sviluppo di casi pratici presentati da esperti in Fisioterapia e Pilates
- Contenuti grafici, schematici ed eminentemente pratici che forniscono informazioni scientifiche e pratiche riguardo alle discipline essenziali per l'esercizio della professione
- Esercizi pratici che offrono un processo di autovalutazione per migliorare l'apprendimento
- Particolare enfasi è posta sulle metodologie innovative
- Lezioni teoriche, domande all'esperto e/o al tutor, forum di discussione su questioni controverse e compiti di riflessione individuale
- Contenuti disponibili da qualsiasi dispositivo fisso o portatile provvisto da una connessione internet

Questo programma è stato elaborato da rinomati specialisti nel campo del Metodo Pilates"

Questa specializzazione ti fornirà le migliori innovazioni nella pratica del metodo Pilates”

Grazie a TECH approfondirai lo sviluppo di azioni che migliorano l'efficacia degli esercizi di Pilates.

Con il supporto del più avanzato e innovativo materiale multimediale riuscirai a portare la tua carriera ad un altro livello.

Il personale docente del programma comprende professionisti del settore, che includono in questa specializzazione le proprie esperienze professionali, e rinomati specialisti appartenenti a società di rilievo e università di prestigio.

I contenuti multimediali, sviluppati in base alle ultime tecnologie educative, forniranno al professionista un apprendimento coinvolgente e localizzato, ovvero inserito in un contesto reale.

La creazione di questo programma è incentrata sull’Apprendimento Basato su Problemi, mediante il quale il professionista deve cercare di risolvere le diverse situazioni che gli si presentano durante il corso. Lo studente potrà usufruire di un innovativo sistema di video interattivi creati da esperti di rinomata fama.

02

Obiettivi

In questo programma accademico, lo specialista migliorerà le sue conoscenze teoriche e le sue abilità pratiche attraverso i contenuti più attuali della Metodologia Pratica del Pilates. Pertanto, TECH integra vari strumenti di innovazione tecnologica, garantendo con successo il processo di aggiornamento in questa qualifica. In questo senso, lo studente di questo Corso Universitario sarà aggiornato nella sistematizzazione e definizione dei tipi di sessioni basate sul Metodo Pilates.

Grazie agli strumenti audiovisivi che solo TECH mette a disposizione, rafforzerai le tue competenze nelle progressioni e nelle regressioni degli esercizi"

Obiettivi generali

- Migliorare le conoscenze e le competenze professionali nella pratica e nell'insegnamento degli esercizi di Pilates a terra, su diversi macchinari e con attrezzi
- Differenziare le applicazioni degli esercizi di Pilates e gli adattamenti da apportare per ciascun paziente
- Stabilire un protocollo di esercizi adattato alla sintomatologia e alla patologia di ciascun paziente
- Definire le progressioni e le regressioni degli esercizi in base alle diverse fasi del processo di recupero di un infortunio
- Evitare gli esercizi controindicati in base alla precedente valutazione pazienti e clienti
- Trattare in modo approfondito gli attrezzi utilizzati nel Metodo Pilates
- Fornire le informazioni necessarie per essere in grado di ricercare informazioni scientifiche e aggiornate sui trattamenti Pilates applicabili alle diverse patologie
- Analizzare le esigenze e i miglioramenti delle attrezzature Pilates in uno spazio terapeutico destinato agli esercizi Pilates
- Sviluppare azioni che migliorino l'efficacia degli esercizi di Pilates basandosi sui principi del metodo Pilates
- Eseguire correttamente e analiticamente gli esercizi basati sul Metodo Pilates
- Analizzare i cambiamenti fisiologici e posturali che interessano le donne in gravidanza
- Progettare esercizi adatti alla donna nel corso della gravidanza fino al parto
- Descrivere l'applicazione del Metodo Pilates in sportivi di alto livello

Obiettivi specifici

- Sistematizzare le sessioni basate sul Metodo Pilates
- Definire i tipi di sessioni basate sul Metodo Pilates
- Approfondire le controversie e la corretta applicazione del Metodo Pilates

In questo Corso Universitario avrai la possibilità di approfondire la gestion degli attrezzi utilizzati nel Metodo Pilates"

03

Direzione del corso

TECH è all'avanguardia nell'istruzione, mettendo a disposizione del aspira unpersonale docente specializzato e altamente qualificato nel settore del Pilates. Grazie alla loro vasta esperienza nel settore, i professionisti hanno sviluppato un curriculum specializzato in recupero e mantenimento fisico, tecniche avanzate di riabilitazione fisica e riabilitazione mediante il Pilates. Il loro ampio background e la sua padronanza di questa disciplina permetteranno alo studente di ottenere un aggiornamento completo e di risolvere qualsiasi dubbio che possa sorgere durante lo svolgimento di questo programma.

Lo studente beneficerà di un piano di studi progettato da un'équipe di professionisti specializzato in Pilates"

Direttrice ospite internazionale

Il Dott. Edward Laskowski è una figura di spicco internazionale nel campo della **Medicina Sportiva** e della **Riabilitazione Fisica.** Certificato dall'**American Board of Physical Medicine and Rehabilitation,** è stato parte integrante del prestigioso staff della **Clinica Mayo,** dove ha ricoperto la carica di **Direttore** del **Centro di Medicina dello Sport.**

Inoltre, la sua esperienza copre un'ampia gamma di discipline, dalla **Medicina Sportiva** al **Fitness** e all'**Allenamento della Forza e Stabilità.** Ha lavorato a stretto contatto con un team multidisciplinare di specialisti in **Medicina Fisica, Riabilitazione, Ortopedia, Fisioterapia e Psicologia dello Sport,** per fornire un approccio olistico alla cura dei suoi pazienti.

Allo stesso modo, la sua influenza si estende oltre la pratica clinica, in quanto è stato riconosciuto a **livello nazionale e internazionale** per i suoi contributi al mondo dello **sport** e della **salute**. Così, è stato nominato dal presidente **George W. Bush** per il **Consiglio del Presidente** sul **fitness e lo sport,** e ha ricevuto un **premio di servizio distinto dal Dipartimento della salute e dei servizi umani,** sottolineando il suo impegno per la promozione di **stili di vita sani.**

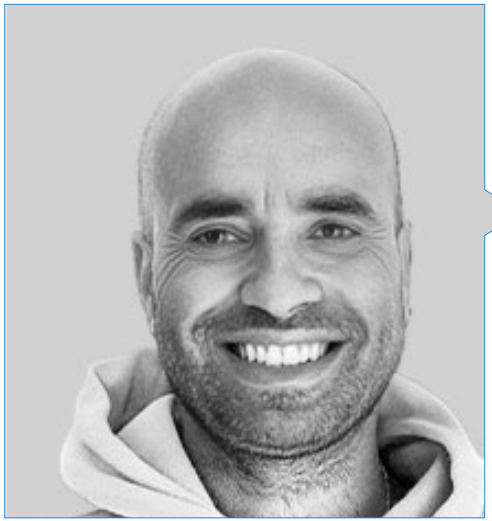
Inoltre, è stato un elemento chiave in **eventi sportivi** di fama, come le **Olimpiadi invernali** (2002), a **Salt Lake City,** e la **maratona di Chicago,** fornendo **assistenza medica** di qualità. A ciò si aggiunge la sua dedizione alla **divulgazione,** che si è riflessa nel suo ampio lavoro sulla creazione di **risorse accademiche,** tra cui il **CD-ROM** della **Clinica Mayo** su **Sport, Salute e Fitness,** e il suo ruolo di **Contributor Editor** del libro "**Clinica Mayo Fitness for EveryBody**". Con una passione per bandire i miti e fornire informazioni accurate e aggiornate, il dottor Edward Laskowski continua ad essere una voce influente nella **Medicina dello Sport** e nel **Fitness globale.**

Dott. Laskowski, Edward

- Direttore del Centro di Medicina Sportiva della Clinica Mayo, Stati Uniti
- Consulente medico presso la National Hockey League Association, Stati Uniti
- Medico presso la Clinica Mayo, Stati Uniti
- Membro del Policlinico Olimpico alle Olimpiadi invernali (2002), Salt Lake City
- Specialista in medicina dello sport, fitness, allenamento della forza e allenamento di stabilità
- Certificato dal Consiglio Americano di Medicina Fisica e Riabilitazione
- Contributore del libro "Clinica Mayo Fitness for EveryBody"
- Premio di servizio distinto del Dipartimento di salute e servizi umani
- Membro di: American College of Sports Medicine

Grazie a TECH potrai apprendere con i migliori professionisti del mondo”

Direzione



Dott. González Arganda, Sergio

- Fisioterapista del Club di Calcio Atletico di Madrid
- CEO presso Fisio Domicilio Madrid
- Docente del Master in Preparazione Fisica e Riabilitazione Sportiva nel Calcio
- Docente nell'Esperto Universitario in Pilates Clinico
- Docente del Master in Biomeccanica e Fisioterapia dello Sport
- Master in Osteopatia dell'Apparato Locomotore presso la Scuola di Osteopatia di Madrid
- Specialista in Pilates e Riabilitazione della Federazione Reale Spagnola di Ginnastica
- Master Universitario in Biomeccanica Applicata alla Valutazione degli Infortuni e Tecniche Avanzate in Fisioterapia
- Laurea in Fisioterapia presso l'Università Pontificia di Comillas

04

Struttura e contenuti

Questo programma è stato progettato e concepito in base alle ricerche più recenti nell'ambito del Metodo Pilates, stabilendo un programma che fornisce una grande quantità di contenuti sulla Metodologia Pratica del Pilates. Questo Corso Universitario è guidato per fornire materiale innovativo sulle ultime tecnologie nello studio del Pilates e sui progressi più significativi nello stesso. Tutto questo, attraverso molteplici strumenti multimediali che offrono dinamismo e una maggiore attrattiva a questa qualifica universitaria.

Questo Corso Universitario tratta gli aspetti più recenti del software per lo studio del Pilates"

Modulo 1. Metodologia nella pratica del Metodo Pilates

1.1. La sessione iniziale
- 1.1.1. Valutazione iniziale
- 1.1.2. Consenso informato
- 1.1.3. Parole e ordini in relazione al Pilates
- 1.1.4. Inizio nel Metodo Pilates

1.2. Valutazione iniziale
- 1.2.1. Valutazione posturale
- 1.2.2. Valutazione della flessibilità
- 1.2.3. Valutazione coordinativa
- 1.2.4. Pianificazione del programma. Scheda Pilates

1.3. La lezione Pilates
- 1.3.1. Esercizi iniziali
- 1.3.2. Gruppi di allievi
- 1.3.3. Posizionamento, voce, correzioni
- 1.3.4. Il riposo

1.4. Gli allievi-pazienti
- 1.4.1. Tipologia di allievi Pilates
- 1.4.2. Il compromesso personalizzato
- 1.4.3. Gli obiettivi dell'allievo
- 1.4.4. La scelta del metodo

1.5. Progressione e regressione degli esercizi
- 1.5.1. Introduzione alla progressione e regressione
- 1.5.2. Progressioni
- 1.5.3. Regressioni
- 1.5.4. L'evoluzione del trattamento

1.6. Protocollo generale
- 1.6.1. Un protocollo base generalizzato
- 1.6.2. Rispettare i fondamenti del Pilates
- 1.6.3. Analisi del protocollo
- 1.6.4. Funzioni del protocollo

1.7. Indicazioni degli esercizi
- 1.7.1. Caratteristiche della posizione iniziale
- 1.7.2. Controindicazioni degli esercizi
- 1.7.3. Aiuti verbali, tattili
- 1.7.4. Programmazione delle lezioni

1.8. L'insegnante/monitor
- 1.8.1. Analisi dell'allievo
- 1.8.2. Tipi di insegnanti
- 1.8.3. Creare l'ambiente giusto
- 1.8.4. Monitoraggio degli allievi

1.9. Il programma base
- 1.9.1. Pilates per principianti
- 1.9.2. Pilates per medi
- 1.9.3. Pilates per esperti
- 1.9.4. Pilates professionale

1.10. Software per lo studio del Pilates
- 1.10.1. Principali software per lo studio del Pilates
- 1.10.2. Applicazione del Pilates
- 1.10.3. Ultima tecnologia nello studio del Pilates
- 1.10.4. I progressi più significativi nello studio del Pilates

la modalità 100% online offre allo studente la massima comodità, avendo bisogno solo di un dispositivo dotato di connessione a internet"

05

Metodologia

Questo programma ti offre un modo differente di imparare. La nostra metodologia si sviluppa in una modalità di apprendimento ciclico: ***il Relearning.***

Questo sistema di insegnamento viene applicato nelle più prestigiose facoltà di medicina del mondo ed è considerato uno dei più efficaci da importanti pubblicazioni come il ***New England Journal of Medicine.***

Scopri il Relearning, un sistema che abbandona l'apprendimento lineare convenzionale, per guidarti attraverso dei sistemi di insegnamento ciclici: una modalità di apprendimento che ha dimostrato la sua enorme efficacia, soprattutto nelle materie che richiedono la memorizzazione"

Caso di Studio per contestualizzare tutti i contenuti

Il nostro programma offre un metodo rivoluzionario per sviluppare le abilità e le conoscenze. Il nostro obiettivo è quello di rafforzare le competenze in un contesto mutevole, competitivo e altamente esigente.

Con TECH potrai sperimentare un modo di imparare che sta scuotendo le fondamenta delle università tradizionali in tutto il mondo"

Avrai accesso a un sistema di apprendimento basato sulla ripetizione, con un insegnamento naturale e progressivo durante tutto il programma.

Imparerai, attraverso attività collaborative e casi reali, la risoluzione di situazioni complesse in ambienti aziendali reali.

Un metodo di apprendimento innovativo e differente

Questo programma di TECH consiste in un insegnamento intensivo, creato ex novo, che propone le sfide e le decisioni più impegnative in questo campo, sia a livello nazionale che internazionale. Grazie a questa metodologia, la crescita personale e professionale viene potenziata, effettuando un passo decisivo verso il successo. Il metodo casistico, la tecnica che sta alla base di questi contenuti, garantisce il rispetto della realtà economica, sociale e professionale più attuali.

> *Il nostro programma ti prepara ad affrontare nuove sfide in ambienti incerti e a raggiungere il successo nella tua carriera"*

Il metodo casistico è stato il sistema di apprendimento più usato nelle migliori facoltà del mondo. Sviluppato nel 1912 affinché gli studenti di Diritto non imparassero la legge solo sulla base del contenuto teorico, il metodo casistico consisteva nel presentare loro situazioni reali e complesse per prendere decisioni informate e giudizi di valore su come risolverle. Nel 1924 fu stabilito come metodo di insegnamento standard ad Harvard.

Cosa dovrebbe fare un professionista per affrontare una determinata situazione? Questa è la domanda con cui ci confrontiamo nel metodo casistico, un metodo di apprendimento orientato all'azione. Durante il programma, gli studenti si confronteranno con diversi casi di vita reale. Dovranno integrare tutte le loro conoscenze, effettuare ricerche, argomentare e difendere le proprie idee e decisioni.

Metodologia Relearning

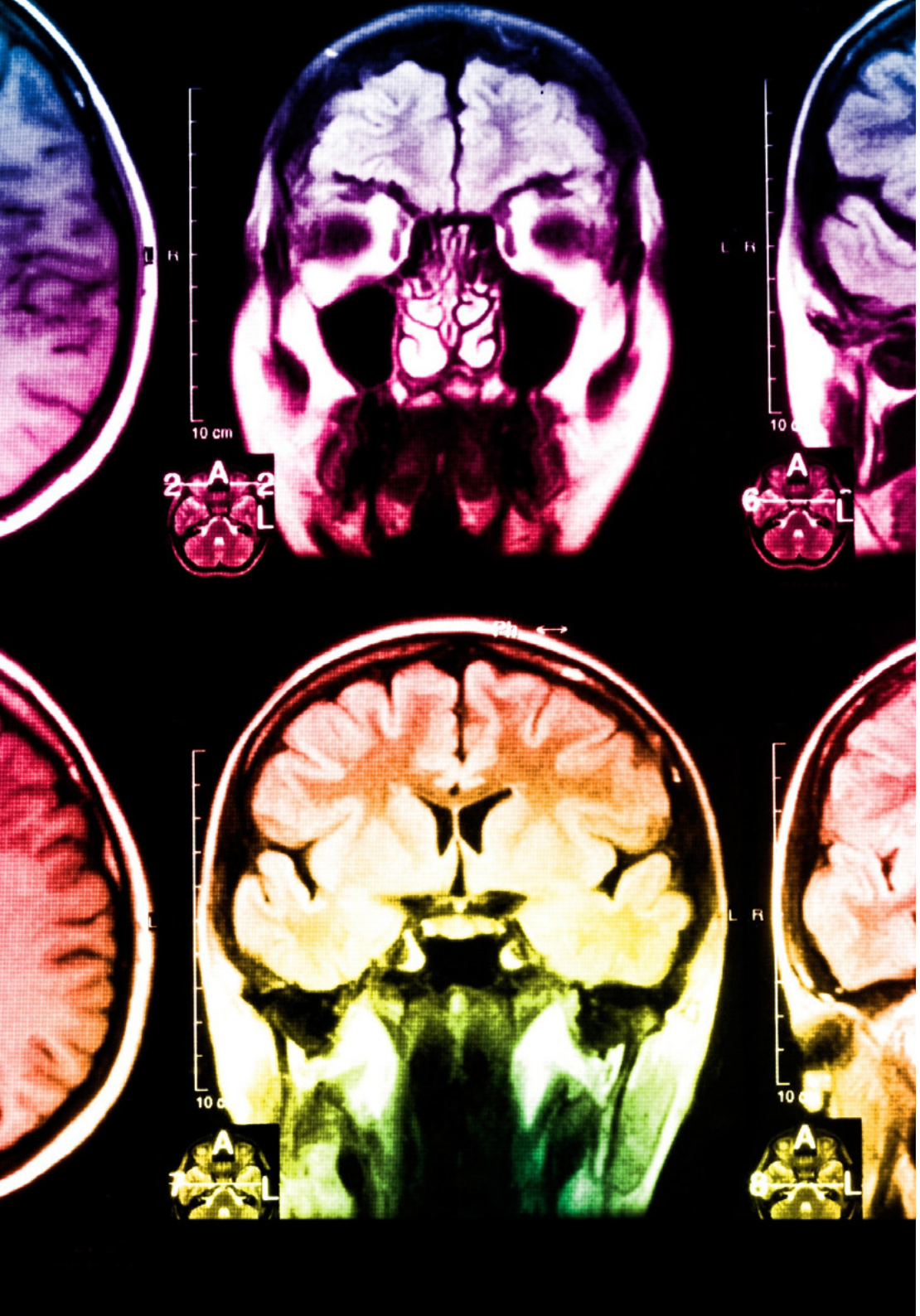
TECH coniuga efficacemente la metodologia del Caso di Studio con un sistema di apprendimento 100% online basato sulla ripetizione, che combina 8 diversi elementi didattici in ogni lezione.

Potenziamo il Caso di Studio con il miglior metodo di insegnamento 100% online: il Relearning.

Nel 2019 abbiamo ottenuto i migliori risultati di apprendimento di tutte le università online del mondo.

In TECH si impara attraverso una metodologia all'avanguardia progettata per formare i manager del futuro. Questo metodo, all'avanguardia della pedagogia mondiale, si chiama Relearning.

La nostra università è l'unica autorizzata a utilizzare questo metodo di successo. Nel 2019, siamo riusciti a migliorare il livello di soddisfazione generale dei nostri studenti (qualità dell'insegnamento, qualità dei materiali, struttura del corso, obiettivi...) rispetto agli indicatori della migliore università online.



Nel nostro programma, l'apprendimento non è un processo lineare, ma avviene in una spirale (impariamo, disimpariamo, dimentichiamo e re-impariamo). Pertanto, combiniamo ciascuno di questi elementi in modo concentrico. Con questa metodologia abbiamo formato oltre 650.000 laureati con un successo senza precedenti, in ambiti molto diversi come la biochimica, la genetica, la chirurgia, il diritto internazionale, le competenze manageriali, le scienze sportive, la filosofia, il diritto, l'ingegneria, il giornalismo, la storia, i mercati e gli strumenti finanziari. Tutto questo in un ambiente molto esigente, con un corpo di studenti universitari con un alto profilo socio-economico e un'età media di 43,5 anni.

Il Relearning ti permetterà di apprendere con meno sforzo e più performance, impegnandoti maggiormente nella tua specializzazione, sviluppando uno spirito critico, difendendo gli argomenti e contrastando le opinioni: un'equazione diretta al successo.

Dalle ultime evidenze scientifiche nel campo delle neuroscienze, non solo sappiamo come organizzare le informazioni, le idee, le immagini e i ricordi, ma sappiamo che il luogo e il contesto in cui abbiamo imparato qualcosa è fondamentale per la nostra capacità di ricordarlo e immagazzinarlo nell'ippocampo, per conservarlo nella nostra memoria a lungo termine.

In questo modo, e in quello che si chiama Neurocognitive Context-dependent E-learning, i diversi elementi del nostro programma sono collegati al contesto in cui il partecipante sviluppa la sua pratica professionale.

Questo programma offre i migliori materiali didattici, preparati appositamente per i professionisti:

Materiale di studio

Tutti i contenuti didattici sono creati appositamente per il corso dagli specialisti che lo impartiranno, per fare in modo che lo sviluppo didattico sia davvero specifico e concreto.

Questi contenuti sono poi applicati al formato audiovisivo che supporterà la modalità di lavoro online di TECH. Tutto questo, con le ultime tecniche che offrono componenti di alta qualità in ognuno dei materiali che vengono messi a disposizione dello studente.

Master class

Esistono evidenze scientifiche sull'utilità dell'osservazione di esperti terzi.

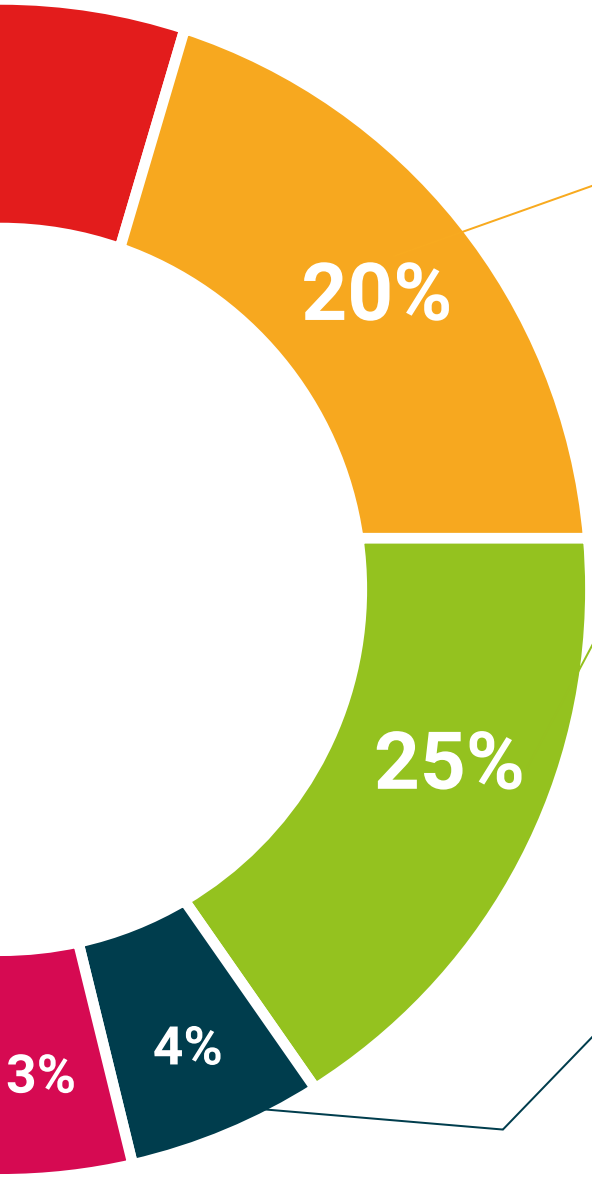
Imparare da un esperto rafforza la conoscenza e la memoria, costruisce la fiducia nelle nostre future decisioni difficili.

Pratiche di competenze e competenze

Svolgerai attività per sviluppare competenze e capacità specifiche in ogni area tematica. Pratiche e dinamiche per acquisire e sviluppare le competenze e le abilità che uno specialista deve sviluppare nel quadro della globalizzazione in cui viviamo.

Letture complementari

Articoli recenti, documenti di consenso e linee guida internazionali, tra gli altri. Nella biblioteca virtuale di TECH potrai accedere a tutto il materiale necessario per completare la tua specializzazione.



Casi di Studio

Completerai una selezione dei migliori casi di studio scelti appositamente per questa situazione. Casi presentati, analizzati e monitorati dai migliori specialisti del panorama internazionale.

Riepiloghi interattivi

Il team di TECH presenta i contenuti in modo accattivante e dinamico in pillole multimediali che includono audio, video, immagini, diagrammi e mappe concettuali per consolidare la conoscenza.

Questo esclusivo sistema di specializzazione per la presentazione di contenuti multimediali è stato premiato da Microsoft come "Caso di successo in Europa".

Testing & Retesting

Valutiamo e rivalutiamo periodicamente le tue conoscenze durante tutto il programma con attività ed esercizi di valutazione e di autovalutazione, affinché tu possa verificare come raggiungi progressivamente i tuoi obiettivi.

06

Titolo

Il Corso Universitario in Metodologia Pratica del Pilates garantisce, oltre alla preparazione più rigorosa e aggiornata, il conseguimento di una qualifica di Corso Universitario rilasciato rilasciata da TECH Università Tecnologica.

Supera con successo questo programma e ricevi la tua qualifica universitaria senza spostamenti o fastidiose formalità"

Questo **Corso Universitario in Metodologia Pratica del Pilates** possiede il programma scientifico più completo e aggiornato del mercato.

Dopo aver superato la valutazione, lo studente riceverà mediante lettera certificata* con ricevuta di ritorno, la sua corrispondente qualifica di **Corso Universitario** rilasciata da **TECH Università Tecnologica.**

Il titolo rilasciato da **TECH Università Tecnologica** indica la qualifica ottenuta nel Corso Universitario e soddisfa i requisiti comunemente richiesti da borse di lavoro, concorsi e commissioni di valutazione di carriere professionali.

Titolo: **Corso Universitario in Metodologia Pratica del Pilates**

Nº Ore Ufficiali: **150 o.**

Approvato dall'NBA

tech università tecnologica

Conferisce il presente

DIPLOMA

a

Dott./Dott.ssa _____, con documento d'identità nº_____

Per aver completato con esito positivo e accreditato il programma di

CORSO UNIVERSITARIO

in

Metodologia Pratica del Pilates

Si tratta di un titolo rilasciato da questa Università ed equivalente a 150 ore, con data di inizio gg/mm/aaaa e con data di fine gg/mm/aaaa.

TECH è un Istituto Privato di Istruzione Superiore riconosciuto dal Ministero della Pubblica Istruzione a partire dal 28 giugno 2018.

In data 17 Giugno 2020

Tere Guevara Navarro
Rettrice

Università online ufficiale della NBA

Questo titolo deve essere sempre accompagnato da un titolo universitario rilasciato dall'autorità competente per l'esercizio della pratica professionale in ogni paese. codice unico TECH: AFWORD23S techtitute.com/titulos

*Apostille dell'Aia. Se lo studente dovesse richiedere che il suo diploma cartaceo sia provvisto di Apostille dell'Aia, TECH EDUCATION effettuerà le gestioni opportune per ottenerla pagando un costo aggiuntivo.

futuro
salute fiducia persone
educazione informazione tutor
garanzia accreditamento insegnamento
istituzioni tecnologia apprendimento
comunità impegno
attenzione personalizzata innovazione
conoscenza presente qualità
formazione online
sviluppo istituzioni
classe virtuale lingue

tech università tecnologica

Corso Universitario

Metodologia Pratica del Pilates

- Modalità: **online**
- Durata: **6 settimane**
- Titolo: **TECH Università Tecnologica**
- Orario: **a tua scelta**
- Esami: **online**

Corso Universitario
Metodologia Pratica del Pilates

Approvato dall'NBA

tech università tecnologica