

FISICAMENTE *Pilates*

PERCORSO COMPREHENSIVE

Prerequisiti: Se non hai mai praticato Pilates sono obbligatorie: 30 ore di allenamento in Studio con Fisicamente o insegnanti iscritti all'APPI o di fama riconosciuta, durante un massimo di 5 mesi precedenti il corso, in presenza oppure online. (costi esclusi dalla formazione)

Per ottenere l'attestato di competenza è necessario: frequentare **600 ore**, se si è in possesso di una laurea in Scienze Motorie, Fisioterapia, Massofisioterapia, Osteopatia, Accademia Nazionale di danza, Medicina, aggiungere **30 ore** del corso di Fondamenti di Anatomia se non si è in possesso dei suddetti titoli di laurea, superare l'Esame scritto e pratico. Il percorso deve essere frequentato in minimo 24 mesi, è vivamente consigliato in tre anni:

- 1. PRINCIPI DI MOVIMENTO E ESERCIZI PROPEDEUTICI:** 16 ore principi ed esercizi preparatori
- 2. LEZIONI FRONTALI MATWORK** 42 ore: Matwork 1 base 14 ore + Matwork 2 avanzato 14 ore + Matwork 3 intermedio 14 ore (Piccoli Attrezzi utilizzati: Soft Ball, Ring, Theraband e Roller)
- 3. LEZIONI FRONTALI REFORMER** 42 ore: Reformer 1 base 14 ore + Reformer 2 intermedio 14 ore + Reformer 3 avanzato: 14 ore
- 4. LEZIONI FRONTALI STUDIO** 78 ore: Trapeze e Tower 28 ore, Chair base: 14 ore, Chair avanzato: 14 ore, Barrel (Step Barrel, Barrel, Pilates Arc e baby arc)14 ore, Reformer Super Avanzato: 8 ore
- 5. PRATICA ALL'INSEGNAMENTO: OSSERVAZIONE, ASSISTENZA DIRETTA E INDIRETTA** 162 ore ripetendo i moduli delle lezioni frontali: Matwork 42 ore + Reformer 42 ore + Studio 78 ore
- 6. ALLENAMENTO IN GRUPPO** 197 ore di cui: 100 ore obbligatorie con lo Staff Fisicamente, le altre ore (97) possono essere svolte o con Fisicamente o con un insegnante iscritto all'APPI o di fama riconosciuta. Sono consigliate: 10 ore Matwork, 30 ore Reformer, 60 ore Studio. Saranno considerate eventuali ore di allenamento in più, realizzate durante il precedente percorso di Matwork o Reformer.

7. WORKSHOP - PROGRAMMI SPECIALI obbligatori: 35 ore

- Gravidanza
- Post gravidanza
- Scoliosi
- Lombalgia
- Menopausa e Osteoporosi

8. WORKSHOP - VALUTAZIONI FUNZIONALI 28 ore a scelta tra i seguenti:

- Arto inferiore (14 ore)
- Arto superiore (14 ore)
- Respirazione e core (7 ore)
- Elementi di chinesiologia (7 ore)
- Elementi basici di Neuroscienze e patologie neurologiche: (14 ore)
- Pavimento Pelvico (14 ore)

***Fondamenti di Anatomia** - 30 ore (**obbligatorio se non sei laureato** in Scienze Motorie, Fisioterapia, Massofisioterapia, Osteopatia, Accademia Nazionale di danza, Medicina o non si è già frequentato durante il Percorso Matwork)

Vivamente consigliato (non obbligatorio) ore di revisione e preparazione all'esame finale

Nota: Durante le lezioni frontali si affronterà la storia di Joseph Pilates e dei principi.

COSTI

in quota unica **8.700€** oppure pagamento modulo per modulo **10.300€**

Se non si è in possesso di Laurea + **560€** del modulo Fondamenti di Anatomia

Costi esclusi dalla formazione:

- Esame finale 200€
- Revisione prima dell'esame
- stampa dei manuali
- 97 ore di allenamento di gruppo con un insegnante da concordare o con Fisicamente
- eventuali personal o allenamento di gruppo

INFORMAZIONI AGGIUNTIVE

Fisicamente Formazione si impegna a fornire informazioni idonee per il conseguimento dei compiti fondamentali e facoltativi per il Professionista di Pilates:

- 1) Programmazione e realizzazione di programmi individuali specifici
- 2) Conduzione di classi di gruppo
- 3) Progettazione e realizzazione di programmi speciali. Tra questi, a titolo di esempio, programmi speciali per: Atleti professionisti, Danzatori professionisti, anziani, donne in gravidanza e post parto, bambini e ragazzi

Per il raggiungimento di tali compiti Fisicamente Formazione fornirà all'allievo le seguenti abilità e conoscenze minime:

- 1) Istruire con autonomia e responsabilità gli allievi alla pratica del Pilates individuale o di gruppo
- 2) Saper comunicare le informazioni idonee alla disciplina in maniera efficace
- 3) Saper utilizzare le attrezzature in sicurezza
- 4) Saper utilizzare adeguatamente le assistenze dirette ed indirette al fine della migliore esecuzione possibile da parte del praticante
- 5) conoscere i principi didattici per l'insegnamento della disciplina a soggetti diversi per genere, età e condizione fisica
- 6) Conoscere la teoria e pratica delle valutazioni funzionali tramite test specifici, per valutare le capacità motorie e funzionali della persona

Ogni studente avrà una scheda di valutazione e convalida del progresso nell'apprendimento circa le conoscenze, abilità e competenze acquisite sia dal punto di vista teorico che pratico, nonché dal punto di vista della didattica dell'insegnamento.

Si chiarisce inoltre che:

- la partecipazione alla formazione non comporta, da parte della scuola medesima, alcun obbligo di futura collaborazione professionale con l'allievo.
- l'attestato di competenza professionale non verrà rilasciato al completamento del programma di formazione ma solo al superamento dell'esame finale

Atteggiamenti deontologicamente scorretti non sono ammessi, pena l'esclusione dal programma di formazione. Il codice etico di Fisicamente è in linea con il codice etico di [APPI](#).

Per iscriversi è necessario contattarci e firmare il contratto di formazione
info@fisicamenteformazione.it / **+39 3346987023**

