



PERCORSO MATWORK

Prerequisiti: Se non hai mai praticato Pilates sono obbligatorie: 30 ore di allenamento Matwork 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 il tesserino tecnico per insegnare nelle ASD sono obbligatorie 42 ore totali (il punto 1 - Lezioni frontali - del percorso completo)

Per ottenere l'attestato di competenza riconosciuto da APPI è necessario: frequentare **110 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 12 mesi.

- 1. LEZIONI FRONTALI** 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) - **dopo aver frequentato questi moduli otterrai il tesserino tecnico per insegnare nelle ASD.**
- 2. PRATICA ALL'INSEGNAMENTO: OSSERVAZIONE, ASSISTENZA DIRETTA E INDIRETTA** 42 ore (Ripetendo Matwork 1 - 2 - 3)
- 3. PRINCIPI DI MOVIMENTO E ESERCIZI PROPEDEUTICI:** 16 ore principi ed esercizi preparatori
- 4. ALLENAMENTO:** *minimo* 10 ore di allenamento online o in presenza di gruppo per istruttori (*Masterclass*) con Fisicamente Formazione o insegnanti iscritti all'APPI o di fama riconosciuta.

***Fondamenti di Anatomia** - 30 ore (modulo **obbligatorio se non sei laureato** in Scienze Motorie, Fisioterapia, Massofisioterapia, Osteopatia, Accademia Nazionale di danza, Medicina)

Vivamente consigliato (non obbligatorio) tre giorni, 20 ore di revisione e preparazione all'esame finale

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

COSTI

Percorso breve (42 ore): **1.050€**

Percorso completo: in quota unica **1.820€** oppure modulo per modulo: **2.390€**

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

Costi esclusi dalla formazione:

- Esame finale 150€
- tre giornate 20 ore di revisione prima dell'esame
- stampa dei manuali
- 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.

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**