

PERCORSO BREVE

QUESTO PERCORSO TI CONSENTIRÀ DI OTTENERE IL TESSERINO TECNICO PER INSEGNARE NELLE ASD:

FREQUENTA DUE MODULI (MAT 1 E MAT 2) IN PRESENZA, ONLINE OPPURE ON DEMAND

PARTECIPA AL PILATES MATWORK ONLINE PER ALMENO UN TRIMESTRE

PERCORSO COMPLETO

QUESTO PERCORSO TI CONSENTIRÀ DI OTTENERE CERTIFICAZIONE APPI :

FREQUENTA E RIPETI 3 MODULI (MAT 1, MAT 2 E MAT E PICCOLI ATTREZZI) IN PRESENZA, ONLINE OPPURE ON DEMAND

PARTECIPA AL PILATES MATWORK ONLINE PER ALMENO UN TRIMESTRE

FREQUENTA LE MASTERCLASS DI MATWORK PER ALMENO UN TRIMESTRE

PRINCIPI DI MOVIMENTO E ANATOMIA



PERCORSO MATWORK

Prerequisiti: è richiesta la frequenza di 30 ore di allenamento Matwork con Fisicamente o insegnanti iscritti all'APPI, durante un massimo di 5 mesi precedenti il corso, in presenza oppure online.

Se ancora non hai i prerequisiti richiesti, puoi frequentare le 30 ore in una delle seguenti modalità:

1. 30 ore di allenamento matwork nel programma di lezioni in diretta zoom del di Fisicamente:
PILATES MATWORK ONLINE – Allenamento - info e costi:
<https://www.fisicamenteformazione.it/corso/pilates-matwork/>

OPPURE

- 30 lezioni on demand tenute da Anna Maria Vitali nel pacchetto **Around the world – info e costi:**
<https://www.fisicamenteformazione.it/corso/pilates-around-the-world/>

I costi delle 30 ore di prerequisiti sono esclusi dai costi della formazione , chiedi info.

Puoi frequentare la formazione in 2 diverse modalità, scegli quella che preferisci:

- frequentare un **percorso breve di un minimo di 52 ore** per ottenere il tesserino tecnico riconosciuto per insegnare nelle ASd;

OPPURE

- Frequentare il **percorso completo riconosciuto da Appi di 110 ore** (+ 30 ore supplementari di Anatomia se non si è in possesso di una laurea in Scienze Motorie, Fisioterapia, Massofisioterapia, Osteopatia, Accademia Nazionale di danza, Medicina) ; superare l'Esame scritto e pratico finale con Fisicamente . per ottenere l'attestato di competenza all'insegnamento riconosciuto da Appi
<https://www.appi-italia.com/>

Percorso breve per ottenere il tesserino tecnico

Per ottenere il tesserino tecnico riconosciuto dal Coni per insegnare nelle ASD sono **obbligatorie un minimo di un minimo di 52 ore ore totali** : Matwork 1 (14 ore) + Matwork 2 (14 ore) + la frequenza trimestrale del nostro corso Pilates Matwork online (minimo 24 ore)+ il superamento dei relativi test out.

Nel corso dell'anno è possibile esclusivamente svolgere i due moduli Matwork 1 e Matwork 2 in presenza, in diretta online su zoom (al raggiungimento di un numero minimo di iscritti) e on demand, e online l'allenamento al Pilates Matwork online tenute dalla Dott.ssa Vitali e il suo staff.

In summer school estiva è possibile scegliere di frequentare Matwork 1 (14 ore) + Matwork 2 (14 ore):

- in presenza presso lo studio Fisicamente di Roma
oppure
- in diretta zoom
oppure
- modalità registrata (con il proprio ritmo di studi)

+ l'allenamento al Pilates Matwork online tenute dalla Dott.ssa Vitali e il suo staff.

COSTI Percorso breve (52 ore):

2 moduli matwork 1 + matwork 2:

- se acquisti i due moduli separatamente il costo di ogni modulo di Matwork è € 500
- se acquisti contemporaneamente i due moduli il costo dei due moduli di Matwork è € 800

l'allenamento al Pilates Matwork trimestrale: € 180

Percorso completo Matwork per ottenere l'attestato di competenza riconosciuto da APPI

bisogna frequentare:

- **LEZIONI FRONTALI** 42 ore: Matwork 1 base 14 ore + Matwork 2 avanzato 14ore + Matwork 3 intermedio 14 ore (Piccoli Attrezzi utilizzati: Soft Ball, Ring, Theraband e Roller) –
Nota: Durante le lezioni frontali, si affronterà la storia di Joseph Pilates e dei principi
- **PRATICA ALL'INSEGNAMENTO: OSSERVAZIONE, ASSISTENZA DIRETTA E INDIRECTA** 42 ore (Ripetendo Matwork 1 - 2 – 3)
- **PRINCIPI DI MOVIMENTO E ESERCIZI PROPEDEUTICI:** 16 ore principi ed esercizi preparatori
- **ALLENAMENTO:** minimo 10 ore di Master class tenute dalla Dott.ssa Anna Maria Vitali
- **ALLENAMENTO:** al Pilates Matwork online tenute dalla Dott.ssa Vitali e il suo staff.

Se non hai un titolo di studio (in Scienze Motorie, Fisioterapia, Massofisioterapia, Osteopatia, Accademia Nazionale di danza, Medicina) **devi frequentare 30 ore aggiuntive :**

- **Fondamenti di Anatomia – 30 ore** in modalità on demand
OPPURE
- **Fondamenti di Anatomia - 10 ore** in modalità on demand + **20 ore di Anatomia in 3D** (in presenza a Roma)

Esami finale scritto e pratico

Dopo aver frequentato le ore richieste del percorso completo Mat , l'allievo può chiedere di essere ammesso all'esame , che si svolge al termine della summer school estiva.

Se l'allievo non è ammesso all'esame gli verrà consigliato di frequentare ulteriori master class o ripetere uno o due moduli di formazione.

Se l'allievo è ammesso agli esami, gli verrà consigliata l'eventuale frequenza di una giornata di revisione e preparazione all'esame finale

COSTI Percorso completo Matwork

Se si è in possesso di un titolo di studio € 2500,00*

Se non si è in possesso di un titolo di studio € 3500,00*

* I costi potrebbero variare in base ad eventuali promozioni promosse durante il corso dell'anno.

Costi esclusi dalla formazione:

- Esame finale (scritto e pratico) 150€
- un tot di ore di revisione prima dell'esame da concordare con gli studenti
- 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 diesempio, 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

INOLTRE:

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