

PROGRAMMAZIONE DIDATTICA 2022/2023
CORSO DI LAUREA MAGISTRALE IN SCIENZE E TECNICHE DELLO SPORT E
DELLE ATTIVITÀ MOTORIE PREVENTIVE E ADATTATE

PROPOSTA DI ATTIVITÀ DIDATTICA ELETTIVA (MATERIA OPZIONALE)

Titolo dell'insegnamento: INQUADRAMENTO MULTIDISCIPLINARE: PILATES, MINDFULNESS E RESPIRAZIONE

Docente Responsabile: Domenico Pellegrini

Docente: Barbara Giusti

Contatto per informazioni: barbaragiusti.med@gmail.com

Periodo di svolgimento: 2 incontri ad aprile (uno online e uno in presenza)

Orari e giorni della settimana: VENERDÌ 14 aprile 15:00-19:00 (online) e VENERDÌ 28 aprile 9:00-13:00 (in presenza)

Destinazione: Studenti del Corso di Laurea Magistrale in Scienze e Tecniche dello Sport e delle Attività Motorie Preventive e Adattate, ma anche studenti di altri Corsi di Studio.

Studenti: min 20 – max 50

CFU: 2

Sede operativa: Plesso Viale Morgagni (aula da individuare) per la lezione in presenza

Obiettivi formativi: Portare a conoscenza il Pilates come disciplina di tipo rieducativo, preventivo e condizionante. Attraverso una percezione profonda del baricentro, della respirazione e del movimento lo Scienze Motorie può migliorare i risultati durante attività fisica con il cliente. Portare a conoscenza la Mindfulness come attitudine che si coltiva attraverso una pratica di meditazione. Attraverso l'approccio alla Catena Centrale (Diaframma respiratorio e Pavimento Pelvico) l'allievo apprende come Pilates e la Mindfulness possono essere integrati all'interno di una lezione e di un percorso di allenamento. Secondo molti studi scientifici (che verranno presentati a lezione) gli stessi medici consigliano Pilates e Mindfulness.

Programma del Corso:

Parte teorica: Storia di Joseph Pilates. Pilates nel mondo e in Italia oggi. Cos'è la Mindfulness. Catena Centrale (Diaframma Respiratorio e Pavimento pelvico).

Parte pratica. Approccio alla Catena Centrale, esercizi di Respirazione, esercizi di Mindfulness, esercizi per il Pavimento Pelvico, core stability.

Valutazione: Colloquio orale on-line (non è prevista votazione).