

PROGRAMMAZIONE DIDATTICA 2025/2026

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: PILATES, YOGA E TECNICHE IPOPRESSIVE: APPROCCIO CHINESIOLOGICO

Docente Responsabile: Domenico Pellegrini

Docenti/Tutor Collaboratori: Silvia Tozzi / Martina Nencini, Barbara Persi, Agnese Masi

Contatto email per informazioni: academy@lostudioesse.com

Periodo di svolgimento: dal 5 maggio 2026 al 9 giugno 2026 (5 incontri con 2 docenti ciascuno))

Orari e giorni della settimana: martedì 15.00 - 18.00

Destinazione: Studenti del Corso di Laurea Magistrale in Scienze e Tecniche dello Sport e delle Attività Motorie Preventive e Adattate

Studenti min-max: min 10 – max 20

CFU: 2

Sede operativa: LOSTUDIOESSE | Atelier Manifattura Tabacchi c/o Manifattura Tabacchi b6 via delle Cascine 35 - 50144 Firenze

Obiettivi formativi:

Apprendimento dei principi alla base del metodo Pilates, dello Yoga e delle Tecniche Ipopressive. Protocolli di esercizi, repertorio base e intermedio con pratica a corpo libero, con grandi e piccoli attrezzi. Applicazione specifica delle tecniche nei diversi contesti: wellness, fitness, sportivo, preventivo e adattato. Approccio chinesio logico integrato.

Programma del Corso:

- Modulo 1 teorico-pratico: Le tecniche ipopressive: teoria, pratica e didattica;
- Moduli 2-3 teorico-pratici: Il Metodo Pilates: teoria, pratica e didattica a corpo libero, con grandi e piccoli attrezzi;
- Moduli 4-5 teorico-pratici: Yoga: Ashtanga, Vinyasa, Odaka. Metodologie a confronto. Approccio chinesio logico alle tecniche tradizionali e a quelle di ultima generazione. Pratica e didattica.
- Modulo 6 pratico-didattico: Strutturazione di protocolli di lavoro multidisciplinari e integrati sulla base della valutazione iniziale individuale. Lavoro in Team.

Valutazione: Test a risposta multipla e prova pratica (non è prevista votazione).