PROGRAMMAZIONE DIDATTICA 2023/2024
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, RESPIRAZIONE E MINDFULNESS: METODI PER LA SALUTE.

Docente Responsabile: Domenico Pellegrini

Docenti/Tutor Collaboratori: Barbara Giusti

Periodo di svolgimento: 2 incontri di 2 h a maggio (uno online e uno in presenza)

Orari e giorni della settimana:
VENERDÌ 10 maggio **14:30-18:30** (online) e **VENERDÌ** 31 maggio **14:30-18:30** (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-max: min 10 – max 30 studenti

CFU: 2

Sede operativa: Studio Pilates One Firenze

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. Secondo molti studi scientifici (che verranno presentati a lezione) gli stessi medici consigliano Pilates, Respirazione e Mindfulness. La lezione vedrà alternarsi momenti teorici a momenti pratici in cui il docente si confronterà insieme agli allievi circa i casi clinici reali visualizzati.

Programma del Corso:
Parte teorica: Storia di Joseph Pilates. Pilates nel mondo e in Italia oggi. Matwork ed Equipment Pilates. Principi pilates. Concetto di Respirazione. Concetto di Mindfulness. Integrazione respirazione, mindfulness e pilates.
Parte pratica. Lezione pratica di alcuni esercizi in cui è possibile esplorare i concetti esposti nella lezione teorica.

Valutazione: Test a risposta multipla e/o colloquio orale (non è prevista votazione).