



UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI PALERMO

DIPARTIMENTO	Scienze Psicologiche, Pedagogiche, dell'Esercizio Fisico e della Formazione		
ANNO ACCADEMICO OFFERTA	2021/2022		
ANNO ACCADEMICO EROGAZIONE	2022/2023		
CORSO DILAUREA	SCIENZE DELLE ATTIVITÀ MOTORIE E SPORTIVE		
INSEGNAMENTO	TEORIA, TECNICA E DIDATTICA DEL PILATES		
TIPO DI ATTIVITA'	D		
AMBITO	10502-A scelta dello studente		
CODICE INSEGNAMENTO	22045		
SETTORI SCIENTIFICO-DISCIPLINARI	M-EDF/02		
DOCENTE RESPONSABILE	PATTI ANTONINO	Ricercatore a tempo determinato	Univ. di PALERMO
ALTRI DOCENTI			
CFU	3		
NUMERO DI ORE RISERVATE ALLO STUDIO PERSONALE	44		
NUMERO DI ORE RISERVATE ALLA DIDATTICA ASSISTITA	31		
PROPEDEUTICITA'			
MUTUAZIONI			
ANNO DI CORSO	2		
PERIODO DELLE LEZIONI	1° semestre		
MODALITA' DI FREQUENZA	Facoltativa		
TIPO DI VALUTAZIONE	Voto in trentesimi		
ORARIO DI RICEVIMENTO DEGLI STUDENTI	PATTI ANTONINO Lunedì 14:00 15:00 Il ricevimento presso gli uffici di Via Giovanni Pascoli, 6. Secondo piano, stanza 9. Previa prenotazione e-mail		

DOCENTE: Prof. ANTONINO PATTI

PREREQUISITI	Conoscenze di anatomia e biomeccanica. Modelli fisiologici di allenamento della forza e della resistenza.
RISULTATI DI APPRENDIMENTO ATTESI	Adeguata conoscenza della terminologia scientifica e capacita' di comprensione teorica di testi e pubblicazioni scientifiche relativamente ai contenuti di seguito specificati. Capacita' applicative e competenze di tipo metodologico, tali da permettere ai laureati di affrontare problematiche di tipo tecnico, con particolare riferimento alla strutturazione dei programmi di allenamento. Abilita' nella comunicazione orale, scritta e multimediale con esposizione in modo compiuto del proprio pensiero per scambio di informazioni generali, presentazione dati, dialogo con esperti di altri settori e conseguente capacita' di lavorare in gruppo.
VALUTAZIONE DELL'APPRENDIMENTO	Esame teorico-pratico . Lo studente dovrà rispondere ad almeno 2-3 domande mediante dimostrazione pratica. L'esame ha lo scopo di verificare le competenze teoriche - tecniche raggiunte.La valutazione prevede la votazione in trentesimi e tiene in considerazione i seguenti metodi: 30-30 e lode (eccellente), che corrisponde al giudizio "ottima conoscenza degli argomenti, ottima proprietà di linguaggio, buona capacità analitica, lo studente è in grado di applicare le conoscenze per risolvere i problemi proposti"; 26-29 (ottimo), che corrisponde al giudizio 'buona padronanza degli argomenti, piena proprietà di linguaggio, lo studente e' in grado di applicare le conoscenze per risolvere i problemi proposti'; 24-25 (buono), che corrisponde al giudizio 'conoscenza di base dei principali argomenti, discreta proprietà di linguaggio, con limitata capacità di applicare autonomamente le conoscenze alla soluzione dei problemi proposti'; 21-23 (soddisfacente), che corrisponde al giudizio non ha piena padronanza degli argomenti principali dell'insegnamento ma ne possiede le conoscenze, soddisfacente proprietà di linguaggio, scarsa capacità di applicare autonomamente le conoscenze acquisite'; 18-20 (sufficiente), che corrisponde al giudizio 'minima conoscenza di base degli argomenti principali dell'insegnamento e del linguaggio tecnico, scarsissima o nulla capacità di applicare autonomamente le conoscenze acquisite'; insufficiente, che corrisponde al giudizio 'non possiede una conoscenza accettabile dei contenuti degli argomenti trattati durante il corso'. La soglia della sufficienza sarà raggiunta quando lo studente mostri conoscenza e comprensione degli argomenti almeno nelle linee generali e abbia competenze applicative minime in ordine alla risoluzione di casi concreti; dovrà ugualmente possedere capacità espositive e argomentative tali da consentire la trasmissione delle sue conoscenze all'esaminatore. Al di sotto di tale soglia, l'esame risulterà insufficiente. Quanto più, invece, l'esaminando con le sue capacità argomentative ed espositive riesce a interagire con l'esaminatore, e quanto più le sue conoscenze e capacità applicative vanno nel dettaglio della disciplina oggetto di verifica, tanto più la valutazione sarà positiva. La valutazione avviene in trentesimi.
OBIETTIVI FORMATIVI	Al termine del corso lo studente dovrebbe avere acquisito le basi per la programmazione ed il controllo delle disciplina Pilates nelle varie componenti, posizioni e dinamiche esecutive, dimostrando di avere acquisito altresì la capacità di progettare un percorso pratico e tecnico, sapendolo adattare e modulare secondo l'esigenze del soggetto, per l'organizzazione di singole unità didattiche o più unità strutturate e connesse tra di loro per programmazione a breve, medio e lungo termine.
ORGANIZZAZIONE DELLA DIDATTICA	Lezioni frontali e Esercitazioni pratiche.
TESTI CONSIGLIATI	- Rael Isacowitz- Manuale tecnico del Pilates. Calzetti Mariucci; 2° edizione - Slide a cura del docente

PROGRAMMA

ORE	Lezioni
2	Presentazione del corso. La storia del metodo Pilates. Principi e benefici del metodo Pilates
2	Terminologia utilizzata durante la lezione di Pilates. Scheda tecnica valutativa della postura
3	Elementi di anatomia: muscoli, ossa, articolazioni. Materiali e sussidi didattici del metodo Pilates. Cueing: gestuale, verbale, visivo. Punti di contatto dell'istruttore nei confronti dell'allievo
3	Principi tradizionali del metodo Pilates. Struttura della lezione di Pilates
3	Programmi di allenamento: livello base
3	Programmi di allenamento: livello intermedio
3	Programmi di allenamento: livello avanzato
3	Applicazioni pratiche del metodo Pilates nelle patologie croniche. La letteratura scientifica
ORE	Esercitazioni
3	Esercitazioni livello base
3	Esercitazioni livello intermedio
3	Esercitazioni livello avanzato