

1^ GIORNO PROGRAMMA INTRODUTTIVO PILATES THERAPY PER FISIOTERAPISTI

| ORARI | DESCRIZIONE | METODO DI INSEGNAMENTO |
|---------------|---|--|
| 8:30 – 9:00 | Registrazione dei partecipanti | |
| 9:00 – 9:15 | La storia di Joseph Hubertus Pilates | <i>INTRODUZIONE AL CORSO INFORMAZIONI GENERALI</i> |
| 9:15 – 9:45 | Perché la “tecnica Pilates” in riabilitazione I principi di H.J. Pilates Il concetto di movimento di J. H. Pilates L’evoluzione dei principi Di J.H. Pilates I PRINCIPI DI PILATES THERAPY | <i>LEZIONI MAGISTRALI</i> |
| 9:45 – 10:45 | 1° PRINCIPIO PILATES THERAPY: RESPIRAZIONE- ESTENSIONE ASSIALE – POSIZIONE NEUTRA – ALLINEAMENTO parte teorica coadiuvata da lavori scientifici e dimostrazione pratica basata su esperienza clinica | <i>ENUNCIAZIONE TEORICA E DIMOSTRAZIONE DELLA TECNICA SENZA ESECUZIONE DIRETTA DA PARTE DEI PARTECIPANTI</i> |
| 10:45- 11:00 | PAUSA | |
| 11:00-12:00 | Esercitazione pratica: APPLICAZIONE DEL 1° PRINCIPIO PILATES THERAPY sequenza di esercizi Pilates therapy da applicare alla dinamica respiratoria alla ricerca della posizione neutra, dell’estensione assiale e allineamento articolare Laboratorio: tecnica Pilates therapy per FKT individuale e di gruppo lavoro a gruppi: ipotesi di casi clinici, individuare la sequenza migliore degli esercizi di Pilates therapy introduttivo finalizzata a raggiungere il 1° principio Individuare indicazioni e controindicazioni | <i>ESECUZIONE DIRETTA DA PARTE DI TUTTI I PARTECIPANTI DI ATTIVITA’ PRATICHE O TECNICHE</i> |
| 12:00 – 13:00 | 2° PRINCIPIO PILATES THERAPY: STABILITA’ PELVICA E ORGANIZZAZIONE DEL MOVIMENTO DEGLI ARTI INFERIORI parte teorica coadiuvata da lavori scientifici e dimostrazione pratica basata su esperienza clinica | <i>ENUNCIAZIONE TEORICA E DIMOSTRAZIONE TECNICA SENZA ESECUZIONE DIRETTA DA PARTE DEI PARTECIPANTI</i> |
| 13:00-14:00 | PAUSA PRANZO | |
| 14,00 – 15,00 | Esercitazione pratica: APPLICAZIONE DEL 2° PRINCIPIO PILATES THERAPY sequenza di esercizi Pilates therapy da applicare alla ricerca della stabilità pelvico- lombare associata all’organizzazione degli arti inferiori. Laboratorio: tecnica Pilates therapy per FKT individuale e di gruppo lavoro a gruppi: ipotesi di casi clinici, individuare la sequenza migliore degli esercizi di Pilates therapy introduttivo finalizzata a raggiungere il 2° principio Individuare indicazioni e controindicazioni | <i>ESECUZIONE DIRETTA DA PARTE DI TUTTI I PARTECIPANTI DI ATTIVITA’ PRATICHE O TECNICHE</i> |
| 15:00 – 16:00 | 3° PRINCIPIO PILATES THERAPY: ORGANIZZAZIONE DEL CINGOLO SCAPOLO-OMERALE DEL MOVIMENTO DEGLI ARTI SUPERIORI DELLA COLONNA TORACICA E CERVICALE parte teorica coadiuvata da lavori scientifici e dimostrazione pratica basata su esperienza clinica | <i>ENUNCIAZIONE TEORICA E DIMOSTRAZIONE DELLA TECNICA SENZA ESECUZIONE DIRETTA DA PARTE DEI PARTECIPANTI</i> |
| 16:00-16:15 | PAUSA | |
| 16:15-17:15 | Esercitazione pratica: APPLICAZIONE DEL 3° PRINCIPIO PILATES THERAPY sequenza di esercizi Pilates therapy da applicare alla ricerca dell’organizzazione del movimento del cingolo scapolo- | <i>ESECUZIONE DIRETTA DA PARTE DI TUTTI I PARTECIPANTI DI ATTIVITA’ PRATICHE O TECNICHE</i> |

| | | |
|----------------------|---|---|
| | <p>omerale, degli arti superiori della colonna toracica e cervicale</p> <p>Laboratorio: tecnica Pilates therapy per FKT individuale e di gruppo</p> <p>lavoro a gruppi: ipotesi di casi clinici, individuare la sequenza migliore degli esercizi di Pilates therapy introduttivo finalizzata a raggiungere il 3° principio</p> <p>Individuare indicazioni e controindicazioni</p> | |
| 17:15 - 18:00 | <p>4° PRINCIPIO PILATES THERAPY: CORE STABILITY</p> <p>parte teorica coadiuvata da lavori scientifici e dimostrazione pratica basata su esperienza clinica</p> | <p><i>ENUNCIAZIONE TEORICA E DIMOSTRAZIONE DELLA TECNICA SENZA ESECUZIONE DIRETTA DA PARTE DEI PARTECIPANTI</i></p> |

2^ GIORNO PROGRAMMA INTRODUTTIVO PILATES THERAPY PER FISIOTERAPISTI

| ORARI | DESCRIZIONE | METODO DI INSEGNAMENTO |
|----------------------|---|--|
| 8,30 - 9,00 | Sintesi della giornata precedente | <i>LEZIONI MAGISTRALI</i> |
| 9:00 - 10:00 | <p>Esercitazione pratica:</p> <p>APPLICAZIONE DEL 4° PRINCIPIO PILATES THERAPY</p> <p>sequenza di esercizi Pilates therapy da applicare alla ricerca della stabilità del core.</p> <p>Laboratorio: tecnica Pilates therapy per FKT individuale e di gruppo</p> <p>lavoro a gruppi: ipotesi di casi clinici, individuare la sequenza migliore degli esercizi di Pilates therapy introduttivo finalizzata a raggiungere il 4° principio</p> <p>Individuare indicazioni e controindicazioni</p> | <i>ESECUZIONE DIRETTA DA PARTE DI TUTTI I PARTECIPANTI DI ATTIVITA' PRATICHE O TECNICHE</i> |
| 10:00 - 10:30 | <p>5° PRINCIPIO PILATES THERAPY: MOBILIZZAZIONE DELLA COLONNA VERTEBRALE</p> <p>parte teorica coadiuvata da lavori scientifici e dimostrazione pratica basata su esperienza clinica</p> | <i>ENUNCIAZIONE TEORICA E DIMOSTRAZIONE DELLA TECNICA SENZA ESECUZIONE DIRETTA DA PARTE DEI PARTECIPANTI</i> |
| 10:30 - 10:45 | PAUSA | |
| 10:45 - 11:45 | <p>Esercitazione pratica:</p> <p>APPLICAZIONE DEL 5° PRINCIPIO PILATES THERAPY</p> <p>sequenza di esercizi Pilates therapy da applicare alla ricerca della mobilità settoriale e globale della colonna vertebrale nei diversi piani dello spazio</p> <p>Laboratorio: tecnica Pilates therapy per FKT individuale e di gruppo</p> <p>lavoro a gruppi: ipotesi di casi clinici, individuare la sequenza migliore degli esercizi di Pilates therapy introduttivo finalizzata a raggiungere il 5° principio</p> <p>Individuare indicazioni e controindicazioni</p> | <i>ESECUZIONE DIRETTA DA PARTE DI TUTTI I PARTECIPANTI DI ATTIVITA' PRATICHE O TECNICHE</i> |
| 11:45 - 13:00 | <p>6° - 7° 8° PRINCIPIO PILATES THERAPY: 6° STABILITA' LATERALE 7° TRASFERIMENTO DI CARICO 8° INTEGRAZIONE DEL MOVIMENTO E TIMING</p> <p>parte teorica coadiuvata da lavori scientifici e dimostrazione pratica basata su esperienza clinica</p> | <i>ENUNCIAZIONE TEORICA E DIMOSTRAZIONE DELLA TECNICA SENZA ESECUZIONE DIRETTA DA PARTE DEI PARTECIPANTI</i> |
| 13:00 - 14:00 | PAUSA PRANZO | |

| | | |
|----------------------|---|--|
| 14:00 - 15:00 | <p>Esercitazione pratica: APPLICAZIONE DEL 6° e 7° 8° PRINCIPIO PILATES THERAPY sequenza di esercizi Pilates therapy da applicare alla ricerca della stabilità laterale e traferimento di carico Laboratorio: tecnica Pilates therapy per FKT individuale e di gruppo lavoro a gruppi: ipotesi di casi clinici, individuare la sequenza migliore degli esercizi di Pilates therapy introduttivo finalizzata a raggiungere il 6° e 7° principio Individuare indicazioni e controindicazioni</p> | <i>ESECUZIONE DIRETTA DA PARTE DI TUTTI I PARTECIPANTI DI ATTIVITA' PRATICHE O TECNICHE</i> |
| 15:00 - 16:00 | <p>9° - 10° PRINCIPIO DI PILATES THERAPY: PROGRESSIONE PIRAMIDALE DEL MOVIMENTO ESTENSIBILITA' FLESSIBILITA' DEL MOVIMENTO parte teorica coadiuvata da lavori scientifici e dimostrazione pratica basata su esperienza clinica</p> | <i>ENUNCIAZIONE TEORICA E DIMOSTRAZIONE DELLA TECNICA SENZA ESECUZIONE DIRETTA DA PARTE DEI PARTECIPANTI</i> |
| 16:00 - 16:15 | PAUSA | |
| 16:15 - 17:00 | <p>Esercitazione pratica: APPLICAZIONE DEL 9° e 10° PRINCIPIO PILATES THERAPY sequenza di esercizi Pilates therapy da applicare alla ricerca dell'progressione piramidale e della flessibilità ed estensibilità del movimento Laboratorio: tecnica Pilates therapy per FKT individuale e di gruppo lavoro a gruppi: ipotesi di casi clinici, individuare la sequenza migliore degli esercizi di Pilates therapy introduttivo finalizzata a raggiungere il 9° e il 10° principio Individuare indicazioni e controindicazioni</p> | <i>ESECUZIONE DIRETTA DA PARTE DI TUTTI I PARTECIPANTI DI ATTIVITA' PRATICHE O TECNICHE</i> |
| 17:00 - 17,30 | Teoria dell'apprendimento motorio: sintesi di come acquisire le informazioni motorie | <i>ENUNCIAZIONE TEORICA E DIMOSTRAZIONE DELLA TECNICA SENZA ESECUZIONE DIRETTA DA</i> |
| 17,30 - 18,00 | COMPILAZIONE QUESTIONARIO DI VALUTAZIONE EVENTO FORMATIVO | <i>VERIFICA CON QUESTIONARIO</i> |



DOCENTE: GUERRINA BRIZZI
FISIOTERAPISTA

www.fisioforma.it
guerrinabri@gmail.com
cell: 3407057578