

# Corso Universitario

## Metodo Pilates



**tech** università  
tecnologica

## Corso Universitario Metodo Pilates

- » Modalità: online
- » Durata: 12 settimane
- » Titolo: TECH Università Tecnologica
- » Orario: a tua scelta
- » Esami: online

Accesso al sito web: [www.techitute.com/it/fisioterapia/corso-universitario/metodo-pilates](http://www.techitute.com/it/fisioterapia/corso-universitario/metodo-pilates)

# Indice

01

Presentazione

---

*pag. 4*

02

Obiettivi

---

*pag. 8*

03

Direzione del corso

---

*pag. 12*

04

Struttura e contenuti

---

*pag. 16*

05

Metodologia

---

*pag. 20*

06

Titolo

---

*pag. 28*

# 01

# Presentazione

Attualmente, il Pilates è una pratica che conta più di 300 esercizi, che hanno un impatto positivo sulla salute di coloro che li eseguono. In questo senso, favorisce la correzione della postura, migliora la flessibilità e la coordinazione, oltre a ridurre il peso. Sebbene non si tratti esattamente una disciplina nuova, i fisioterapisti la integrano sempre più spesso nei loro pazienti. Per tale ragione, è stato creato questo programma in modalità 100% online, che fornirà agli studenti un aggiornamento completo su questo metodo, attraverso contenuti preziosi e aggiornati sull'evoluzione terapeutica e sulle ultime tendenze. Un'opportunità unica per mantenersi aggiornati con risorse didattiche di alta qualità, sviluppate da specialisti del settore.





“

*All'interno di questo programma  
troverai preziosi contenuti aggiornati  
sull'evoluzione terapeutica e le tendenze  
del Pilates nel campo sanitario"*

Il metodo Pilates ha dimostrato di essere un metodo efficace per affrontare alcune patologie come l'Osteoporosi, ridurre lo stress o rafforzare i muscoli nelle donne in gravidanza. Dati i suoi molteplici benefici, la popolarità di questa attività fisica si è diffusa tra i cittadini e i professionisti della salute, compresi i fisioterapisti.

Data questa realtà, vi sono molti specialisti che hanno integrato i diversi esercizi nella loro pratica per trattare patologie che vanno dalle più comuni alle più complesse. Per tale ragione, TECH ha creato questo programma con l'obiettivo di fornire al professionista i migliori aggiornamenti in materia di Pilates a terra, guidati dai miglioramenti e dalle modifiche del metodo.

Gli studenti potranno sviluppare questo Corso Universitario con il supporto multimediale e gli strumenti didattici offerti da questa istituzione accademica, arrivando ad approfondire l'evoluzione, i cambiamenti storici e i fondamenti del Pilates in modo ottimale. Dietro a questi contenuti esaustivi vi è un personale docente e professionisti specializzati nell'area della fisioterapia che hanno riversato nel loro programma le proprie vaste conoscenze ed esperienze in questo campo.

Inoltre, per seguire il programma non è necessario pensare di recarsi di persona presso un centro, in quanto lo specialista potrà accedere ai contenuti comodamente da casa e in qualsiasi momento della giornata. A tal fine, sarà sufficiente un dispositivo elettronico dotato di connessione a Internet, con il quale potrà accedere ai contenuti ospitati sulla piattaforma virtuale.

Questo **Corso Universitario in Metodo Pilates** possiede il programma scientifico più completo e aggiornato del mercato. Le caratteristiche principali del programma sono:

- ♦ Sviluppo di casi pratici presentati da esperti in Fisioterapia e Specialista in Pilates
- ♦ Contenuti grafici, schematici ed eminentemente pratici che forniscono informazioni scientifiche e pratiche sulle discipline essenziali per l'esercizio della professione
- ♦ Esercizi pratici con cui è possibile valutare sé stessi per migliorare l'apprendimento
- ♦ Speciale enfasi sulle metodologie innovative
- ♦ Lezioni teoriche, domande all'esperto e/o al tutor, forum di discussione su questioni controverse e compiti di riflessione individuale
- ♦ Contenuti disponibili da qualsiasi dispositivo fisso o portatile provvisto di connessione internet



*Grazie a TECH potrai accedere ai migliori aggiornamenti sulla riabilitazione degli infortuni attraverso il Metodo Pilates"*

“ *In questo Corso Universitario disporrai di un grande team di professionisti specializzati che ti guideranno con successo nel tuo processo di aggiornamento accademico*”

*La metodologia 100% online offre al professionista la flessibilità oraria necessaria per rendere questo programma compatibile con le tue attività quotidiane.*

*Approfondisci grazie al miglior materiale didattico l'evoluzione del Pilates Terra e Pilates con Macchine.*

Il personale docente del programma comprende professionisti che vantano esperienza nel settore e rinomati specialisti appartenenti a società di rilievo e università di prestigio.

I contenuti multimediali, sviluppati in base alle ultime tecnologie educative, forniranno al professionista un apprendimento coinvolgente e localizzato, ovvero inserito in un contesto reale.

La creazione di questo programma è incentrata sull'Apprendimento Basato su Problemi, mediante il quale il professionista deve cercare di risolvere le diverse situazioni che gli si presentano durante il corso. Lo studente potrà usufruire di un innovativo sistema di video interattivi creati da esperti di rinomata fama.



# 02

## Obiettivi

Questo programma migliorerà le competenze pratiche del fisioterapista attraverso gli aggiornamenti accademici offerti da questo Corso Universitario in Metodo Pilates. In questo modo, al termine di questo corso accademico di 12 settimane, lo studente avrà ampliato le proprie competenze nell'esecuzione di questo tipo di esercizi in base alla patologia o all'obiettivo di benessere e salute del paziente. A tal fine, gli studenti avranno a disposizione un'ampia gamma di strumenti didattici e un personale docente specializzato con cui risolvere qualsiasi dubbio.





“

*Questo Corso Universitario in Metodo Pilates  
ti aiuterà ad approfondire la conoscenza dei  
fondamenti del Pilates e della sua evoluzione  
terapeutica”*



## Obiettivi generali

---

- ♦ Migliorare le conoscenze e le competenze professionali nella pratica e nell'insegnamento degli esercizi di Pilates a terra, su diverse macchine e con attrezzi
- ♦ Differenziare le applicazioni degli esercizi di Pilates e gli adattamenti da apportare a ciascun paziente
- ♦ Stabilire un protocollo di esercizi adattato alla sintomatologia e alla patologia di ogni paziente
- ♦ Delimitare le progressioni e le regressioni degli esercizi in base alle diverse fasi del processo di recupero da un infortunio
- ♦ Evitare gli esercizi controindicati in base alla precedente valutazione dei pazienti e dei clienti
- ♦ Trattare in modo approfondito gli attrezzi utilizzati nel Metodo Pilates
- ♦ Fornire le informazioni necessarie per essere in grado di ricercare informazioni scientifiche e aggiornate sui trattamenti Pilates applicabili alle diverse patologie
- ♦ Analizzare le esigenze e i miglioramenti delle attrezzature Pilates in uno spazio terapeutico destinato all'esercizio Pilates
- ♦ Sviluppare azioni che migliorino l'efficacia degli esercizi di Pilates basandosi sui principi del metodo Pilates
- ♦ Eseguire correttamente e analiticamente gli esercizi basati sul Metodo Pilates
- ♦ Analizzare i cambiamenti fisiologici e posturali che interessano le donne in gravidanza
- ♦ Progettare esercizi adatti alla donna nel corso della gravidanza fino al parto
- ♦ Descrivere l'applicazione del Metodo Pilates in sportivi di alto livello





## Obiettivi specifici

---

- ◆ Approfondire i precedenti del Pilates
- ◆ Approfondire la storia del Pilates
- ◆ Descrivere la metodologia del Pilates
- ◆ Approfondire i fondamenti del pilates
- ◆ Individuare gli esercizi più importanti
- ◆ Spiegare le posizioni del Pilates da evitare



*Disporrai casi di studio sul Pilates Classico e le relative applicazioni nel campo sanitario"*

# 03

## Direzione del corso

Nell'impegno di offrire un aggiornamento di qualità, TECH ha effettuato un'accurata selezione dell'intero personale docente che compone i suoi programmi. In questo modo, gli studenti hanno la garanzia di accedere a un programma sviluppato da esperti in Fisioterapia e nel Metodo Pilates. Inoltre, data la sua vicinanza, lo studente avrà la possibilità di risolvere qualsiasi dubbio sul contenuto di questo Corso Universitario.



“

*Il professionista avrà accesso esclusivo a un programma progettato da specialisti dell'area della Fisioterapia e del Metodo Pilates"*

## Direzione



### **Dott. González Arganda, Sergio**

- ♦ Fisioterapista presso il Club de Fútbol Atlético di Madrid
- ♦ CEO presso Fisis Domicilio Madrid
- ♦ Docente del Master in Preparazione Fisica e Riabilitazione Sportiva nel Calcio
- ♦ Docente nell'Esperto Universitario in Pilates Clinico
- ♦ Docente del Master in Biomeccanica e Fisioterapia dello Sport
- ♦ Master in Osteopatia dell'Apparato Locomotore presso la Scuola di Osteopatia di Madrid
- ♦ Specialista in Riabilitazione Pilates della Federazione Reale Spagnola di Ginnastica
- ♦ Master Universitario in Biomeccanica Applicata alla Valutazione degli Infortuni e Tecniche Avanzate in Fisioterapia
- ♦ Laurea in Fisioterapia conseguita presso l'Università Pontificia Comillas

## Personale docente

### **Dott.ssa Valiente Serrano, Noelia**

- ♦ Fisioterapista presso Fisis Domicilio Madrid
- ♦ Fisioterapista presso Keiki Fisioterapia
- ♦ Fisioterapista presso Jemed Importaciones

### **Dott. Longás de Jesús, Antonio**

- ♦ Fisioterapista presso la clínica Lagasca
- ♦ Fisioterapista a Fisis Domicilio Madrid
- ♦ Fisioterapista al Club di Rugby Veterinaria



# 04

## Struttura e contenuti

Il professionista che intraprenderà questo percorso accademico otterrà un aggiornamento completo sul Metodo Pilates e sulle ultime evidenze scientifiche relative alle sue indicazioni per i pazienti con diverse patologie. Un percorso che illustrerà in modo approfondito e dinamico i diversi tipi di metodi, nonché le scuole e le federazioni esistenti in diverse parti del mondo. Il tutto attraverso risorse didattiche multimediali e l'innovativa metodologia *Relearning*, di cui TECH è pioniere.







“

*Un piano di studi creato attraverso risorse didattiche multimediali e supportato con l'efficace metodologia Relearning”*

## Modulo 1. Il Metodo Pilates

- 1.1. Joseph Pilates
  - 1.1.1. Joseph Pilates
  - 1.1.2. Libri e postulati
  - 1.1.3. Eredità
  - 1.1.4. Origine esercizio personalizzato
- 1.2. Antecedenti del Metodo Pilates
  - 1.2.1. Riferimenti
  - 1.2.2. Evoluzione
  - 1.2.3. Situazione attuale
  - 1.2.4. Conclusioni
- 1.3. Evoluzione del Metodo
  - 1.3.1. Miglioramenti e modifiche
  - 1.3.2. Contributi al metodo Pilates
  - 1.3.3. Pilates Terapeutico
  - 1.3.4. Pilates e attività fisica
- 1.4. Principi del Metodo Pilates
  - 1.4.1. Definizione dei principi
  - 1.4.2. Evoluzione dei principi
  - 1.4.3. Livelli di progressione
  - 1.4.4. Conclusioni
- 1.5. Pilates Classico vs Pilates Contemporaneo/Moderno
  - 1.5.1. Punti chiave nel Pilates Classico
  - 1.5.2. Analisi Pilates moderno/ Classico
  - 1.5.3. Contributi del Pilates Moderno
  - 1.5.4. Conclusioni
- 1.6. Pilates Terra e Pilates Macchina
  - 1.6.1. Fondamenti del Pilates a Terra
  - 1.6.2. Evoluzione del Pilates a Terra
  - 1.6.3. Fondamenti del Pilates con Macchine
  - 1.6.4. Evoluzione nel Pilates con Macchine

- 1.7. Evidenze scientifiche
  - 1.7.1. Riviste scientifiche relative al Pilates
  - 1.7.2. Tesi di dottorato sul Pilates
  - 1.7.3. Pubblicazioni di Pilates
  - 1.7.4. Applicazioni per il Pilates
- 1.8. Orientamenti del Metodo Pilates
  - 1.8.1. Tendenze nazionali
  - 1.8.2. Tendenze internazionali
  - 1.8.3. Analisi delle tendenze
  - 1.8.4. Conclusioni
- 1.9. Le Scuole
  - 1.9.1. Scuole di Formazione di Pilates
  - 1.9.2. Riviste
  - 1.9.3. Evoluzione delle scuole di pilates
  - 1.9.4. Conclusioni
- 1.10. Le Associazioni e le federazioni di Pilates
  - 1.10.1. Definizioni
  - 1.10.2. Contributi
  - 1.10.3. Obiettivi
  - 1.10.4. PMA

## Modulo 2. Fondamenti del Metodo Pilates

- 2.1. Concetti differenti sul metodo
  - 2.1.1. I concetti secondo Joseph Pilates
  - 2.1.2. Evoluzione dei concetti
  - 2.1.3. Generazioni successive
  - 2.1.4. Conclusioni
- 2.2. La Respirazione
  - 2.2.1. Differenti tipi di respirazione
  - 2.2.2. Analisi dei tipi di respirazione
  - 2.2.3. Gli effetti della respirazione
  - 2.2.4. Conclusioni

- 2.3. La pelvi come centro di stabilità e movimento
  - 2.3.1. Il Core di Joseph Pilates
  - 2.3.2. Il Core scientifico
  - 2.3.3. Fondamento anatomico
  - 2.3.4. Core nei processi di recupero
- 2.4. L'organizzazione del cingolo scapolare
  - 2.4.1. Revisione anatomica
  - 2.4.2. Biomeccanica del cingolo scapolare
  - 2.4.3. Applicazioni nel Pilates
  - 2.4.4. Conclusioni
- 2.5. L'organizzazione del movimento dell'arto inferiore
  - 2.5.1. Revisione anatomica
  - 2.5.2. Biomeccanica dell'arto inferiore
  - 2.5.3. Applicazioni nel Pilates
  - 2.5.4. Conclusioni
- 2.6. L'articolazione della colonna vertebrale
  - 2.6.1. Revisione anatomica
  - 2.6.2. Biomeccanica della colonna
  - 2.6.3. Applicazioni nel Pilates
  - 2.6.4. Conclusioni
- 2.7. Allineamento dei segmenti del corpo
  - 2.7.1. La postura
  - 2.7.2. La postura nel Pilates
  - 2.7.3. Allineamenti segmentali
  - 2.7.4. La catena muscolare e fasciale
- 2.8. Integrazione funzionale
  - 2.8.1. Concetto di integrazione funzionale
  - 2.8.2. Implicazioni in diverse attività
  - 2.8.3. L'attività
  - 2.8.4. Il contesto
- 2.9. Fondamenti del Pilates Terapeutico
  - 2.9.1. Storia del Pilates Terapeutico
  - 2.9.2. Concetti nel Pilates Terapeutico
  - 2.9.3. Criteri nel Pilates Terapeutico
  - 2.9.4. Esempi di infortuni e patologie
- 2.10. Pilates classico e Pilates terapeutico
  - 2.10.1. Differenza tra i due metodi
  - 2.10.2. Giustificazione
  - 2.10.3. Progressione
  - 2.10.4. Conclusioni



*I casi di studio forniti dal personale docente specializzato in Pilates ti avvicineranno a situazioni cliniche in cui questo metodo risulta efficace nel trattamento delle patologie"*

# 05 Metodologia

Questo programma ti offre un modo differente di imparare. La nostra metodologia si sviluppa in una modalità di apprendimento ciclico: ***il Relearning***.

Questo sistema di insegnamento viene applicato nelle più prestigiose facoltà di medicina del mondo ed è considerato uno dei più efficaci da importanti pubblicazioni come il ***New England Journal of Medicine***.



“

*Scopri il Relearning, un sistema che abbandona l'apprendimento lineare convenzionale, per guidarti attraverso dei sistemi di insegnamento ciclici: una modalità di apprendimento che ha dimostrato la sua enorme efficacia, soprattutto nelle materie che richiedono la memorizzazione”*

## In TECH applichiamo il Metodo Casistico

Cosa dovrebbe fare un professionista per affrontare una determinata situazione? Durante il programma affronterai molteplici casi clinici simulati ma basati su pazienti reali, per risolvere i quali dovrai indagare, stabilire ipotesi e infine fornire una soluzione. Esistono molteplici prove scientifiche sull'efficacia del metodo. I fisioterapisti/chinesiologi imparano meglio e in modo più veloce e sostenibile nel tempo.

*Grazie a TECH potrai sperimentare un modo di imparare che sta scuotendo le fondamenta delle università tradizionali di tutto il mondo.*



Secondo il dottor Gervas, il caso clinico è una presentazione con osservazioni del paziente, o di un gruppo di pazienti, che diventa un "caso", un esempio o un modello che illustra qualche componente clinica particolare, sia per il suo potenziale didattico che per la sua singolarità o rarità. È essenziale che il caso faccia riferimento alla vita professionale attuale, cercando di ricreare le condizioni reali della pratica del fisioterapista.

“

*Sapevi che questo metodo è stato sviluppato ad Harvard nel 1912 per gli studenti di Diritto? Il metodo casistico consisteva nel presentare agli studenti situazioni reali complesse per far prendere loro decisioni e giustificare come risolverle. Nel 1924 fu stabilito come metodo di insegnamento standard ad Harvard”*

L'efficacia del metodo è giustificata da quattro risultati chiave:

1. I fisioterapisti/chinesiologi che seguono questo metodo, non solo assimilano i concetti, ma sviluppano anche la capacità mentale, grazie a esercizi che valutano situazioni reali e richiedono l'applicazione delle conoscenze.
2. L'apprendimento è solidamente fondato su competenze pratiche, che permettono al fisioterapista/chinesiologo di integrarsi meglio nel mondo reale.
3. L'approccio a situazioni nate dalla realtà rende più facile ed efficace l'assimilazione delle idee e dei concetti.
4. La sensazione di efficienza degli sforzi compiuti diventa uno stimolo molto importante per gli studenti e si traduce in un maggiore interesse per l'apprendimento e in un aumento del tempo dedicato al corso.



## Metodologia Relearning

TECH coniuga efficacemente la metodologia del Caso di Studio con un sistema di apprendimento 100% online basato sulla ripetizione, che combina 8 diversi elementi didattici in ogni lezione.

Potenziamo il Caso di Studio con il miglior metodo di insegnamento 100% online: il Relearning.



*Il medico imparerà mediante casi reali e la risoluzione di situazioni complesse in contesti di apprendimento simulati. Queste simulazioni sono sviluppate utilizzando software all'avanguardia per facilitare un apprendimento coinvolgente.*



All'avanguardia della pedagogia mondiale, il metodo Relearning è riuscito a migliorare i livelli di soddisfazione generale dei professionisti che completano i propri studi, rispetto agli indicatori di qualità della migliore università online del mondo (Columbia University).

Mediante questa metodologia abbiamo formato oltre 65.000 fisioterapisti/chinesiologi con un successo senza precedenti in tutte le specializzazioni cliniche indipendentemente dalla carica manuale/pratica. La nostra metodologia pedagogica è stata sviluppata in un contesto molto esigente, con un corpo di studenti universitari di alto profilo socio-economico e un'età media di 43,5 anni.

*Il Relearning ti permetterà di apprendere con meno sforzo e più performance, impegnandoti maggiormente nella tua specializzazione, sviluppando uno spirito critico, difendendo gli argomenti e contrastando le opinioni: un'equazione diretta al successo.*

Nel nostro programma, l'apprendimento non è un processo lineare, ma avviene in una spirale (impariamo, disimpariamo, dimentichiamo e re-impariamo). Pertanto, combiniamo ciascuno di questi elementi in modo concentrico.

Il punteggio complessivo del nostro sistema di apprendimento è 8.01, secondo i più alti standard internazionali.



Questo programma offre i migliori materiali didattici, preparati appositamente per i professionisti:



#### Materiali di studio

Tutti i contenuti didattici sono creati da specialisti che insegneranno nel programma universitario, appositamente per esso, in modo che lo sviluppo didattico sia realmente specifico e concreto.

Questi contenuti sono poi applicati al formato audiovisivo che supporterà la modalità di lavoro online di TECH. Tutto questo, con le ultime tecniche che offrono componenti di alta qualità in ognuno dei materiali che vengono messi a disposizione dello studente.



#### Tecniche e procedure di fisioterapia in video

TECH introduce le ultime tecniche, gli ultimi progressi educativi e l'avanguardia delle tecniche attuali della fisioterapia/chinesiologia. Il tutto in prima persona, con il massimo rigore, spiegato e dettagliato affinché tu lo possa assimilare e comprendere. E la cosa migliore è che puoi guardarli tutte le volte che vuoi.



#### Riepiloghi interattivi

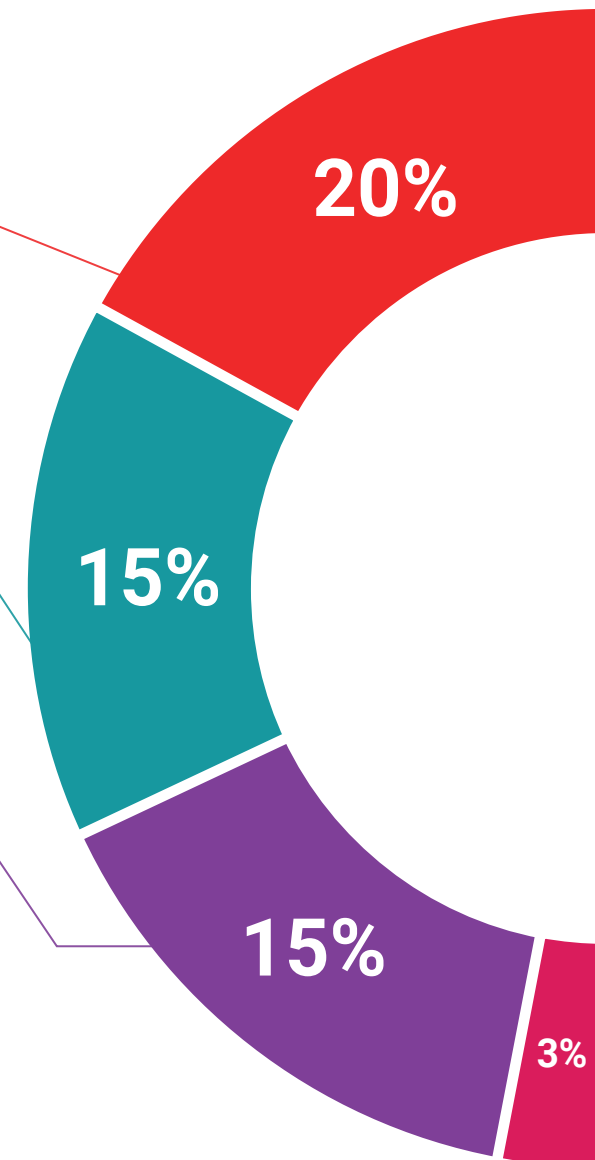
Il team di TECH presenta i contenuti in modo accattivante e dinamico in pillole multimediali che includono audio, video, immagini, diagrammi e mappe concettuali per consolidare la conoscenza.

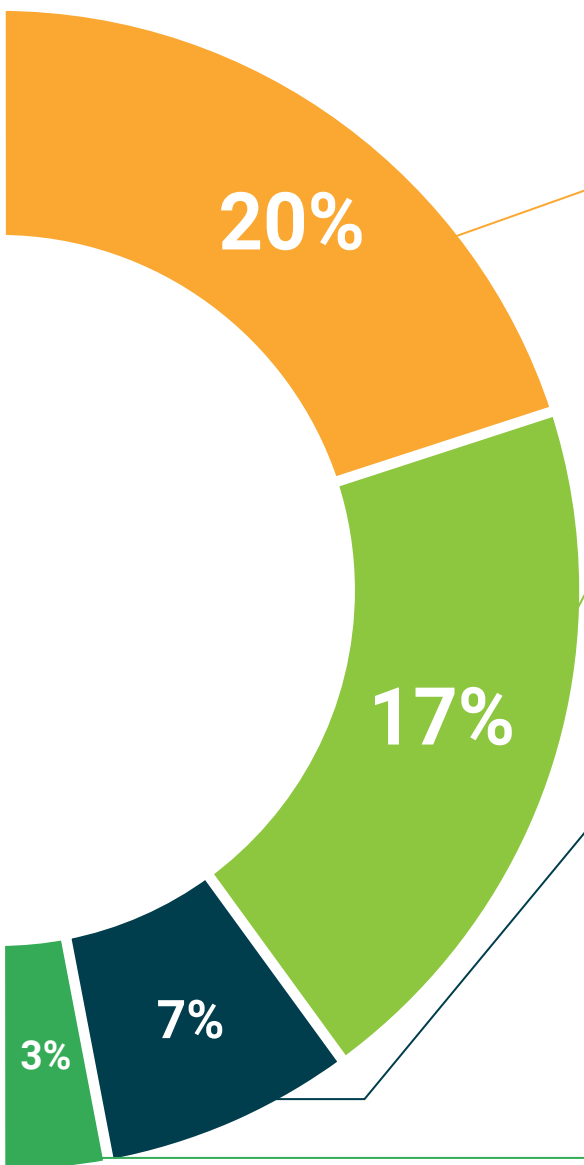
Questo sistema di specializzazione unico per la presentazione di contenuti multimediali è stato premiato da Microsoft come "Caso di successo in Europa".



#### Letture complementari

Articoli recenti, documenti di consenso e linee guida internazionali, tra gli altri. Nella biblioteca virtuale di TECH potrai accedere a tutto il materiale necessario per completare la tua specializzazione.





#### Analisi di casi elaborati e condotti da esperti

Un apprendimento efficace deve necessariamente essere contestuale. Per questa ragione, TECH ti presenta il trattamento di alcuni casi reali in cui l'esperto ti guiderà attraverso lo sviluppo dell'attenzione e della risoluzione di diverse situazioni: un modo chiaro e diretto per raggiungere il massimo grado di comprensione.



#### Testing & Retesting

Valutiamo e rivalutiamo periodicamente le tue conoscenze durante tutto il programma con attività ed esercizi di valutazione e autovalutazione, affinché tu possa verificare come raggiungi progressivamente i tuoi obiettivi.



#### Master class

Esistono evidenze scientifiche sull'utilità dell'osservazione di esperti terzi: la denominazione "Learning from an Expert" rafforza le conoscenze e i ricordi e genera sicurezza nel futuro processo decisionale.



#### Guide di consultazione veloce

TECH ti offre i contenuti più rilevanti del corso in formato schede o guide di consultazione veloce. Un modo sintetico, pratico ed efficace per aiutare lo studente a progredire nel suo apprendimento.



# 06 Titolo

Il Corso Universitario in Metodo Pilates garantisce, oltre alla preparazione più rigorosa e aggiornata, il conseguimento di una qualifica di Corso Universitario rilasciata da TECH Università Tecnologica.



“

*Porta a termine questo programma e ricevi la tua qualifica universitaria senza spostamenti o fastidiose formalità”*

Questo **Corso Universitario in Metodo Pilates** possiede il programma scientifico più completo e aggiornato del mercato.

Dopo aver superato la valutazione, lo studente riceverà mediante lettera certificata\* con ricevuta di ritorno, la sua corrispondente qualifica di **Corso Universitario** rilasciata da **TECH Università Tecnologica**.

Il titolo rilasciato da **TECH Università Tecnologica** esprime la qualifica ottenuta nel Corso Universitario, e riunisce tutti i requisiti comunemente richiesti da borse di lavoro, concorsi e commissioni di valutazione di carriere professionali. i.

Titolo: **Corso Universitario in Metodo Pilates**

N° Ore Ufficiali: **300 o.**



\*Apostille dell'Aia. Se lo studente dovesse richiedere che il suo diploma cartaceo sia provvisto di Apostille dell'Aia, TECH EDUCATION effettuerà le gestioni opportune per ottenerla pagando un costo aggiuntivo.

futuro  
salute fiducia persone  
educazione informazione tutor  
garanzia accreditamento insegnamento  
istituzioni tecnologia apprendimento  
comunità impegno  
attenzione personalizzata innovazione  
conoscenza presente qualità  
formazione online  
sviluppo istituzioni  
classe virtuale lingue

**tech** università  
tecnologica

**Corso Universitario**  
Metodo Pilates

- » Modalità: online
- » Durata: 12 settimane
- » Titolo: TECH Università Tecnologica
- » Orario: a tua scelta
- » Esami: online

# Corso Universitario

## Metodo Pilates

