

Esperto Universitario

Metodo Pilates con Macchinari

Approvato dall'NBA





tech università
tecnologica

Esperto Universitario Metodo Pilates con Macchinari

- » Modalità: online
- » Durata: 6 mesi
- » Titolo: TECH Università Tecnologica
- » Orario: a tua scelta
- » Esami: online

Accesso al sito web: www.techtitute.com/it/scienze-motorie/esperto-universitario/esperto-metodo-pilates-macchinari

Indice

01

Presentazione

pag. 4

02

Obiettivi

pag. 8

03

Direzione del corso

pag. 12

04

Struttura e contenuti

pag. 18

05

Metodologia

pag. 24

06

Titolo

pag. 32

01

Presentazione

Il Metodo Pilates con Macchinari è emerso come una tecnica di allenamento sempre più popolare ed efficace per migliorare la stabilità e il movimento del corpo, concentrandosi in particolare sul bacino come centro di controllo e stabilità. L'istruttore deve essere all'avanguardia nelle tecniche di stabilizzazione più recenti e nelle attrezzature utilizzate in questa disciplina. TECH ha creato questo programma che garantisce all'esperto un aggiornamento di qualità sulle diverse attrezzature adattate al metodo Pilates, sulla scelta dello spazio e dell'ambiente in questa pratica e sui suoi fondamenti. Si tratta di un programma 100% online, che offre al professionista una totale libertà di accesso ai contenuti.





“

Grazie a questa qualifica 100% online, potrai aggiornarti efficacemente sui progressi del Metodo Pilates con Macchinari"

Il Metodo Pilates con Macchinari è diventato una tecnica di allenamento sempre più popolare, soprattutto tra gli atleti e gli sportivi di alto livello. Grazie al fatto che si concentra sul rafforzamento del core, sul miglioramento della flessibilità e sull'allineamento del corpo. Alcuni centri di formazione e specialisti del fitness hanno iniziato a integrare le attrezzature Pilates nelle loro pratiche di lavoro per offrire agli atleti l'opportunità di sperimentare i benefici di questa tecnica. Vengono sviluppati programmi di allenamento specifici per loro, adattando gli esercizi di Pilates con macchinari alle loro esigenze e ai loro obiettivi sportivi.

TECH ha sviluppato questo Esperto Universitario che offre ai professionisti un prezioso aggiornamento sulle ultime tecniche del Metodo Pilates con Macchinari. Gli istruttori fisici potranno tenersi aggiornati sui progressi nell'uso di varie attrezzature per implementare questa disciplina nelle loro sessioni. Inoltre, approfondiranno i fondamenti del metodo, che consentirà loro di affrontare con maggiore precisione gli infortuni più frequenti e di selezionare gli esercizi giusti per ogni sport.

Seguendo questo approccio, la qualifica viene presentata in un formato 100% online che favorisce la combinazione di attività personali e lavorative con questo aggiornamento, non essendo soggetto a orari fissi. Il programma mette a disposizione dello studente una serie di risorse multimediali come casi di studio reali e video riassuntivi, supportati dal sistema *Relearning*, che garantisce al professionista di ricordare i concetti più complessi in minor tempo e senza tanti sforzi. Inoltre, beneficerà di un apprendimento più professionale fornito da un docente internazionale riconosciuto in un'esclusiva *Master class*.

Questo **Esperto Universitario in Metodo Pilates con Macchinari** possiede il programma educativo più completo e aggiornato del mercato. Le caratteristiche principali del programma sono:

- ♦ Sviluppo di casi pratici presentati da esperti in Fisioterapia e Pilates
- ♦ Contenuti grafici, schematici ed eminentemente pratici che forniscono informazioni scientifiche e pratiche sulle discipline essenziali per l'esercizio della professione
- ♦ Esercizi pratici che offrono un processo di autovalutazione per migliorare l'apprendimento
- ♦ Particolare enfasi sulle metodologie innovative
- ♦ Lezioni teoriche, domande all'esperto e/o al tutor, forum di discussione su questioni controverse e compiti di riflessione individuale
- ♦ Disponibilità di accesso ai contenuti da qualsiasi dispositivo fisso o portatile dotato di connessione a Internet



Aggiunerai le tue conoscenze sulle principali attrezzature dei Metodi Pilates come Barrel, Chair e Magic Circle"

“

Individuerai l'importanza di un ambiente adeguato, considerando le preferenze in fatto di attrezzature e la disposizione degli attrezzi per facilitare la pratica del Pilates"

Il personale docente del programma comprende rinomati specialisti del settore e altre aree correlate, che forniscono agli studenti le competenze necessarie a intraprendere un percorso di studio eccellente.

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.

Approfondirai gli esercizi più adatti durante la pratica del Pilates con Macchinari e la loro applicazione agli infortuni sportivi.

Incorporerai i diversi tipi di respirazione e l'importanza di ogni esercizio di Pilates nelle tue sessioni di allenamento.



02 Obiettivi

Questo programma è stato progettato con l'obiettivo di offrire ai professionisti del fitness un aggiornamento sulle conoscenze e le competenze necessarie per implementare il Metodo Pilates con Macchinari nel loro campo di lavoro. Saranno così in grado di creare piani di allenamento e riabilitazione fisica che avranno un impatto positivo sulla salute delle persone che partecipano a queste sessioni. Per raggiungere questo scopo, TECH ha creato questa qualifica che offre agli studenti una serie di risorse multimediali raccolte in una biblioteca virtuale, a cui si potrà accedere da qualsiasi dispositivo elettronico con connessione internet.



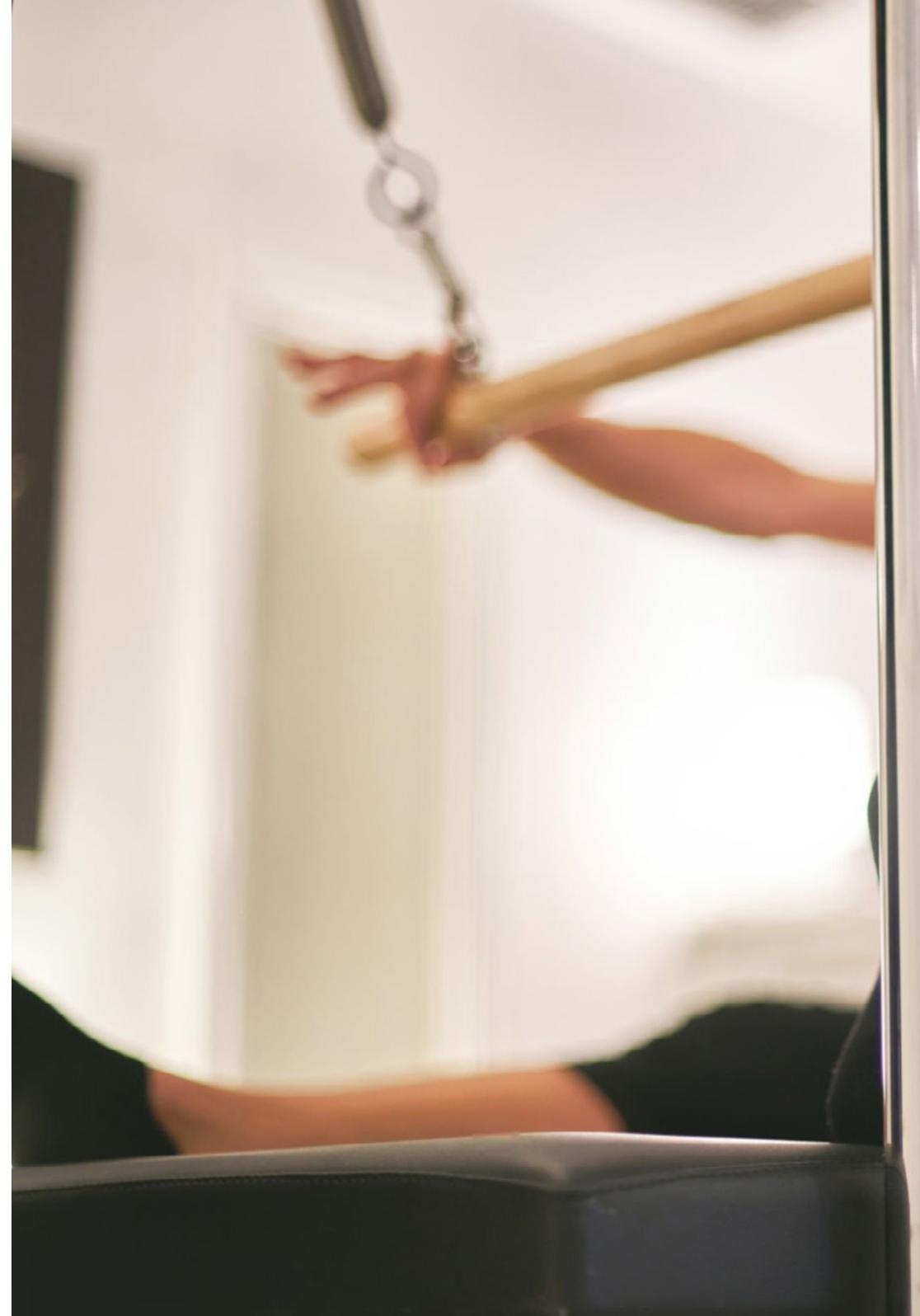
“

Amplierai le tue competenze nell'implementazione di tecniche per lavorare sul Core e sul bacino come centro di stabilizzazione e movimento nella pratica del Pilates"



Obiettivi generali

- ♦ Migliorare le conoscenze e le competenze professionali nella pratica e nell'insegnamento degli esercizi di Pilates a terra, su diversi macchinari e con attrezzi
- ♦ Differenziare le applicazioni degli esercizi di Pilates e gli adattamenti da apportare per ciascun paziente
- ♦ Stabilire un protocollo di esercizi adattato alla sintomatologia e alla patologia di ciascun 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 di pazienti e clienti
- ♦ Trattare in modo approfondito gli attrezzi utilizzati nel Metodo Pilates
- ♦ Apportare le informazioni necessarie per poter ricercare informazioni scientifiche e aggiornate sui trattamenti di Pilates applicabili a diverse patologie
- ♦ Analizzare le esigenze e i miglioramenti delle attrezzature Pilates in uno spazio terapeutico destinato al suo esercizio
- ♦ Sviluppare azioni che migliorino l'efficacia degli esercizi di Pilates sulla base dei principi del metodo
- ♦ 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

Modulo 1. La palestra di Pilates

- ◆ Descrivere lo spazio in cui si pratica il Pilates
- ◆ Conoscere le macchine utilizzate per praticare il Pilates
- ◆ Delineare i protocolli e le progressioni degli esercizi

Modulo 2. Fondamenti del metodo Pilates

- ◆ Approfondire i fondamenti del Pilates
- ◆ Individuare gli esercizi più importanti
- ◆ Spiegare le posizioni di Pilates da evitare

Modulo 3. Pilates nello sport

- ◆ Identificare gli infortuni più frequenti in ogni sport
- ◆ Indicare i fattori di rischio che predispongono all'infortunio
- ◆ Selezionare gli esercizi basati sul Metodo Pilates adattati a ogni sport



Implementerai il Metodo Pilates con Macchinari come trattamento e prevenzione delle lesioni causate dagli sport con racchetta"

03

Direzione del corso

Per mantenere l'alto livello che caratterizza i programmi di TECH, questa qualifica si avvale di un personale docente composto dai maggiori specialisti nel campo della Fisioterapia, esperti del Metodo Pilates. L'allenatore avrà la garanzia di ricevere un aggiornamento basato sulle ultime evidenze scientifiche e con un curriculum sviluppato da professionisti del settore. Grazie alla loro disponibilità, gli studenti saranno in grado di risolvere qualsiasi dubbio sul contenuto del programma durante il corso.





“

Otterrai un aggiornamento di alto livello grazie al personale docente che ha progettato questo titolo per approfondire le lesioni comuni negli atleti di varie modalità”

Direttore Ospite Internazionale

Il Dottor Edward Laskowski è una figura internazionale di spicco nel campo della **Medicina Sportiva** e della **Riabilitazione Fisica**. Certificato dal **Consiglio Americano di Medicina Fisica e Riabilitazione**, è stato parte integrante del prestigioso staff della **Mayo Clinic**, dove ha lavorato come **Direttore del Centro di Medicina Sportiva**.

La sua esperienza copre anche una vasta gamma di discipline, dalla **Medicina Sportiva**, al **Fitness** e **l'Allenamento della Forza e della Stabilità**. Ha lavorato a stretto contatto con un team multidisciplinare di specialisti in **Medicina Fisica**, **Riabilitazione**, **Ortopedia**, **Fisioterapia** e **Psicologia Sportiva**, per fornire un approccio completo alla cura dei suoi pazienti.

Inoltre, la sua influenza si estende oltre alla **pratica clinica**, in quanto è stato riconosciuto a livello **nazionale e internazionale** per i suoi contributi al mondo dello **sport** e della **salute**. Così, è stato nominato dal presidente **George W. Bush** per il **Consiglio del Presidente su Fitness e Sport**, e ha ricevuto un **Premio di Servizio Distinto** dal **Dipartimento di Salute e dei Servizi Umani**, sottolineando il suo impegno a promuovere stili di vita sani.

Inoltre, è stato un elemento chiave in **importanti eventi sportivi** come le **Olimpiadi Invernali (2002)**, a **Salt Lake City**, e la **Chicago Marathon**, fornendo **assistenza medica** di qualità. A questo si aggiunge la sua dedizione alla **divulgazione**, che è stata riflessa nel suo ampio lavoro nella creazione di risorse accademiche, incluso il **CD-ROM della Mayo Clinic su Sport, Salute e Fitness**, nonché il suo ruolo come **Editore** e il contributo al libro **"Mayo Clinic Fitness for Everybody"**. Con una passione per sradicare i miti e fornire informazioni accurate e aggiornate, il Dottor Edward Laskowski continua ad essere una voce influente nella **Medicina Sportiva** e il **Fitness** a livello mondiale.



Dott. Laskowski, Edward

- Direttore del Centro di Medicina dello Sport della Clinica Mayo, Stati Uniti
- Medico Consulente presso l'Associazione dei Giocatori della National Hockey League, USA
- Medico presso la Clinica Mayo, Stati Uniti
- Membro del Policlinico Olimpico alle Olimpiadi Invernali (2002), Salt Lake City
- Specialista in Medicina Sportiva, Fitness, Allenamento della Forza e della Stabilità
- Certificato dal Consiglio Americano di Medicina Fisica e Riabilitazione
- Editore Contributore del libro *"Mayo Clinic Fitness for EveryBody"*
- Premio del Servizio Distinto del Dipartimento della Salute e dei Servizi Umani
- Membro di: *American College of Sports Medicine*

“

*Grazie a TECH potrai
apprendere con i migliori
professionisti al mondo”*

Direzione



Dott. González Arganda, Sergio

- ♦ Fisioterapista del Club di Calcio Atletico di Madrid (2005- 2023)
- ♦ CEO presso Fisio 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
- ♦ Master Universitario in Biomeccanica Applicata alla Valutazione degli Infortuni e Tecniche Avanzate in Fisioterapia
- ♦ Specialista in Pilates e Riabilitazione della Federazione Reale Spagnola di Ginnastica
- ♦ Laurea in Fisioterapia presso l'Università Pontificia di Comillas

Personale docente

Dott.ssa Valiente Serrano, Noelia

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

Dott. Longás de Jesús, Antonio

- ♦ Fisioterapista presso la clinica Lagasca
- ♦ Fisioterapista presso Fisio Domicilio Madrid
- ♦ Fisioterapista presso il Club di Rugby Veterinaria



04

Struttura e contenuti

Questo Esperto Universitario è stato progettato con l'obiettivo di fornire al preparatore fisico un aggiornamento in relazione al Metodo Pilates con Macchinari. Lo specialista approfondirà l'uso di attrezzature come Reformer, Chair e Barrel. Amplierai inoltre la tua conoscenza di vari aspetti del metodo, tra cui i tipi di respirazione, l'analisi, gli effetti e le conclusioni. Approfondirà la biomeccanica della Colonna vertebrale e le sue applicazioni nel Pilates. Il tutto, con una varietà di materiali innovativi come video *in focus* e casi di studio reali, che permetteranno di approfondire i concetti più complessi nella pratica di questa disciplina.





“

*Grazie al metodo Relearning
dimenticherai le lunghe ore di studio
e ti concentrerai sui concetti chiave”*

Modulo 1. La palestra/studio di Pilates

- 1.1. Il Reformer
 - 1.1.1. Introduzione al Reformer
 - 1.1.2. Vantaggi del Reformer
 - 1.1.3. Principali esercizi del Reformer
 - 1.1.4. Principali errori sul Reformer
- 1.2. La Cadillac o Trapeze table
 - 1.2.1. Introduzione alla Cadillac
 - 1.2.2. Benefici della Cadillac
 - 1.2.3. Principali esercizi con la Cadillac
 - 1.2.4. Principali errori con la Cadillac
- 1.3. La Chair
 - 1.3.1. Introduzione alla Chair
 - 1.3.2. Vantaggi della Chair
 - 1.3.3. Principali esercizi sulla Chair
 - 1.3.4. Principali errori sulla Chair
- 1.4. Il Barrel
 - 1.4.1. Introduzione al Barrel
 - 1.4.2. Benefici del Barrel
 - 1.4.3. Principali esercizi sul Barrel
 - 1.4.4. Principali errori sul Barrel
- 1.5. Modelli "Combo"
 - 1.5.1. Introduzione al modello Combo
 - 1.5.2. Benefici del modello Combo
 - 1.5.3. Principali esercizi del modello Combo
 - 1.5.4. Principali errori sul modello Combo
- 1.6. Il Magic Circle
 - 1.6.1. Introduzione al Magic Circle
 - 1.6.2. Vantaggi del Magic Circle
 - 1.6.3. Principali esercizi con Magic Circle
 - 1.6.4. Principali errori del Magic Circle

- 1.7. Lo *Spine corrector*
 - 1.7.1. Introduzione allo *Spine corrector*
 - 1.7.2. Benefici dello *Spine corrector*
 - 1.7.3. Principali esercizi con lo *Spine corrector*
 - 1.7.4. Principali esercizi con lo *Spine corrector*
- 1.8. Attrezzi adatti al metodo
 - 1.8.1. *Foam roller*
 - 1.8.2. *Fit Ball*
 - 1.8.4. Bande elastiche
 - 1.8.5. Bosu
- 1.9. Lo spazio
 - 1.9.1. Preferenze per l'attrezzatura
 - 1.9.2. Spazio Pilates
 - 1.9.3. Attrezzature per il pilates
 - 1.9.4. Buone pratiche riguardo allo spazio
- 1.10. Ambiente circostante
 - 1.10.1. Concetto di ambiente
 - 1.10.2. Caratteristiche dei diversi ambienti
 - 1.10.3. Scelta dell'ambiente
 - 1.10.4. Conclusioni

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. I diversi 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. Fondamenti anatomici
 - 2.3.4. Core nei processi di recupero
- 2.4. L'organizzazione del cingolo scapolare
 - 2.4.1. Revisione anatomica
 - 2.4.2. Biomeccanica della cintura scapolare
 - 2.4.3. Applicazioni del 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 del 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 del 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 segmentari
 - 2.7.4. Catene muscolari e fasciali
- 2.8. Integrazione funzionale
 - 2.8.1. Concetto di integrazione funzionale
 - 2.8.2. Implicazioni per le 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 di Pilates Terapeutico
 - 2.9.3. Criteri del Pilates Terapeutico
 - 2.9.4. Esempi di infortuni e patologie
- 2.10. Pilates classico e Pilates terapeutico
 - 2.10.1. Differenze tra i due metodi
 - 2.10.2. Giustificazione
 - 2.10.3. Progressi
 - 2.10.4. Conclusioni

Modulo 3. Pilates nello sport

- 3.1. Calcio
 - 3.1.1. Lesioni più frequenti
 - 3.1.2. Il Pilates come trattamento e prevenzione
 - 3.1.3. Benefici e Obiettivi
 - 3.1.4. Esempio negli sportivi d'élite
- 3.2. Sport con racchette
 - 3.2.1. Lesioni più frequenti
 - 3.2.2. Il Pilates come trattamento e prevenzione
 - 3.2.3. Benefici e Obiettivi
 - 3.2.4. Esempio negli sportivi d'élite
- 3.3. Pallacanestro
 - 3.3.1. Lesioni più frequenti
 - 3.3.2. Il Pilates come trattamento e prevenzione
 - 3.3.3. Benefici e Obiettivi
 - 3.3.4. Esempio negli sportivi d'élite
- 3.4. Pallamano
 - 3.4.1. Lesioni più frequenti
 - 3.4.2. Pilates come trattamento e prevenzione
 - 3.4.3. Benefici e Obiettivi
 - 3.4.4. Esempio negli sportivi d'élite

- 3.5. Golf
 - 3.5.1. Lesioni più frequenti
 - 3.5.2. Il Pilates come trattamento e prevenzione
 - 3.5.3. Benefici e Obiettivi
 - 3.5.4. Esempio negli sportivi d'élite
- 3.6. Nuoto
 - 3.6.1. Lesioni più frequenti
 - 3.6.2. Il Pilates come trattamento e prevenzione
 - 3.6.3. Benefici e Obiettivi
 - 3.6.4. Esempio negli sportivi d'élite
- 3.7. Atletica leggera
 - 3.7.1. Lesioni più frequenti
 - 3.7.2. Il Pilates come trattamento e prevenzione
 - 3.7.3. Benefici e Obiettivi
 - 3.7.4. Esempio negli sportivi d'élite
- 3.8. Danza e arti sceniche
 - 3.8.1. Lesioni più frequenti
 - 3.8.2. Il Pilates come trattamento e prevenzione
 - 3.8.3. Benefici e Obiettivi
 - 3.8.4. Esempio negli sportivi d'élite
- 3.9. Hockey su ruote
 - 3.9.1. Lesioni più frequenti
 - 3.9.2. Il Pilates come trattamento e prevenzione
 - 3.9.3. Benefici e Obiettivi
 - 3.9.4. Esempio negli sportivi d'élite
- 3.10. Rugby
 - 3.10.1. Lesioni più frequenti
 - 3.10.2. Il Pilates come trattamento e prevenzione
 - 3.10.3. Benefici e Obiettivi
 - 3.10.4. Esempio negli sportivi d'élite





“

*Migliorerai il tuo spazio di lavoro,
incorporando le attrezzature indicate
negli esercizi sui Macchinari per il
Pilates”*

05

Metodologia di studio

TECH è la prima università al mondo che combina la metodologia dei **case studies** con il **Relearning**, un sistema di apprendimento 100% online basato sulla ripetizione diretta.

Questa strategia dirompente è stata concepita per offrire ai professionisti l'opportunità di aggiornare le conoscenze e sviluppare competenze in modo intensivo e rigoroso. Un modello di apprendimento che pone lo studente al centro del processo accademico e gli conferisce tutto il protagonismo, adattandosi alle sue esigenze e lasciando da parte le metodologie più convenzionali.



“

TECH ti prepara ad affrontare nuove sfide in ambienti incerti e a raggiungere il successo nella tua carriera"

Lo studente: la priorità di tutti i programmi di TECH

Nella metodologia di studio di TECH lo studente è il protagonista assoluto. Gli strumenti pedagogici di ogni programma sono stati selezionati tenendo conto delle esigenze di tempo, disponibilità e rigore accademico che, al giorno d'oggi, non solo gli studenti richiedono ma le posizioni più competitive del mercato.

Con il modello educativo asincrono di TECH, è lo studente che sceglie il tempo da dedicare allo studio, come decide di impostare le sue routine e tutto questo dalla comodità del dispositivo elettronico di sua scelta. Lo studente non deve frequentare lezioni presenziali, che spesso non può frequentare. Le attività di apprendimento saranno svolte quando si ritenga conveniente. È lo studente a decidere quando e da dove studiare.

“

*In TECH NON ci sono lezioni presenziali
(che poi non potrai mai frequentare)”*



I piani di studio più completi a livello internazionale

TECH si caratterizza per offrire i percorsi accademici più completi del panorama universitario. Questa completezza è raggiunta attraverso la creazione di piani di studio che non solo coprono le conoscenze essenziali, ma anche le più recenti innovazioni in ogni area.

Essendo in costante aggiornamento, questi programmi consentono agli studenti di stare al passo con i cambiamenti del mercato e acquisire le competenze più apprezzate dai datori di lavoro. In questo modo, coloro che completano gli studi presso TECH ricevono una preparazione completa che fornisce loro un notevole vantaggio competitivo per avanzare nelle loro carriere.

Inoltre, potranno farlo da qualsiasi dispositivo, pc, tablet o smartphone.

“

Il modello di TECH è asincrono, quindi ti permette di studiare con il tuo pc, tablet o smartphone dove, quando e per quanto tempo vuoi”

Case studies o Metodo Casistico

Il Metodo Casistico è stato il sistema di apprendimento più usato nelle migliori facoltà del mondo. Sviluppato nel 1912 per consentire agli studenti di Giurisprudenza non solo di imparare le leggi sulla base di contenuti teorici, ma anche di esaminare situazioni complesse reali. In questo modo, potevano prendere decisioni e formulare giudizi di valore fondati su come risolverle. Nel 1924 fu stabilito come metodo di insegnamento standard ad Harvard.

Con questo modello di insegnamento, è lo studente stesso che costruisce la sua competenza professionale attraverso strategie come il *Learning by doing* o il *Design Thinking*, utilizzate da altre istituzioni rinomate come Yale o Stanford.

Questo metodo, orientato all'azione, sarà applicato lungo tutto il percorso accademico che lo studente intraprende insieme a TECH. In questo modo, affronterà molteplici situazioni reali e dovrà integrare le conoscenze, ricercare, argomentare e difendere le sue idee e decisioni. Tutto ciò con la premessa di rispondere al dubbio di come agirebbe nel posizionarsi di fronte a specifici eventi di complessità nel suo lavoro quotidiano.



Metodo Relearning

In TECH i *case studies* vengono potenziati con il miglior metodo di insegnamento 100% online: il *Relearning*.

Questo metodo rompe con le tecniche di insegnamento tradizionali per posizionare lo studente al centro dell'equazione, fornendo il miglior contenuto in diversi formati. In questo modo, riesce a ripassare e ripete i concetti chiave di ogni materia e impara ad applicarli in un ambiente reale.

In questa stessa linea, e secondo molteplici ricerche scientifiche, la ripetizione è il modo migliore per imparare. Ecco perché TECH offre da 8 a 16 ripetizioni di ogni concetto chiave in una stessa lezione, presentata in modo diverso, con l'obiettivo di garantire che la conoscenza sia completamente consolidata durante il processo di studio.

Il Relearning ti consentirà di apprendere con meno sforzo e più rendimento, coinvolgendoti maggiormente nella specializzazione, sviluppando uno spirito critico, difendendo gli argomenti e contrastando opinioni: un'equazione diretta al successo.



Un Campus Virtuale 100% online con le migliori risorse didattiche

Per applicare efficacemente la sua metodologia, TECH si concentra sul fornire agli studenti materiali didattici in diversi formati: testi, video interattivi, illustrazioni, mappe della conoscenza, ecc. Tutto ciò progettato da insegnanti qualificati che concentrano il lavoro sulla combinazione di casi reali con la risoluzione di situazioni complesse attraverso la simulazione, lo studio dei contesti applicati a ogni carriera e l'apprendimento basato sulla ripetizione, attraverso audio, presentazioni, animazioni, immagini, ecc.

Le ultime prove scientifiche nel campo delle Neuroscienze indicano l'importanza di considerare il luogo e il contesto in cui si accede ai contenuti prima di iniziare un nuovo apprendimento. Poter regolare queste variabili in modo personalizzato favorisce che le persone possano ricordare e memorizzare nell'ippocampo le conoscenze per conservarle a lungo termine. Si tratta di un modello denominato *Neurocognitive context-dependent e-learning*, che viene applicato in modo consapevole in questa qualifica universitaria.

Inoltre, anche per favorire al massimo il contatto tra mentore e studente, viene fornita una vasta gamma di possibilità di comunicazione, sia in tempo reale che differita (messaggistica interna, forum di discussione, servizio di assistenza telefonica, e-mail di contatto con segreteria tecnica, chat e videoconferenza).

Inoltre, questo completo Campus Virtuale permetterà agli studenti di TECH di organizzare i loro orari di studio in base alla loro disponibilità personale o agli impegni lavorativi. In questo modo avranno un controllo globale dei contenuti accademici e dei loro strumenti didattici, il che attiva un rapido aggiornamento professionale.



La modalità di studio online di questo programma ti permetterà di organizzare il tuo tempo e il tuo ritmo di apprendimento, adattandolo ai tuoi orari"

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

1. Gli studenti che seguono questo metodo non solo raggiungono l'assimilazione dei concetti, ma sviluppano anche la loro capacità mentale, attraverso esercizi che valutano situazioni reali e l'applicazione delle conoscenze.
2. L'apprendimento è solidamente fondato su competenze pratiche che permettono allo studente di integrarsi meglio nel mondo reale.
3. L'assimilazione di idee e concetti è resa più facile ed efficace, grazie all'uso di situazioni nate dalla realtà.
4. La sensazione di efficienza dello sforzo investito diventa uno stimolo molto importante per gli studenti, che si traduce in un maggiore interesse per l'apprendimento e in un aumento del tempo dedicato al corso.

La metodologia universitaria più apprezzata dagli studenti

I risultati di questo innovativo modello accademico sono riscontrabili nei livelli di soddisfazione globale degli studenti di TECH.

La valutazione degli studenti sulla qualità dell'insegnamento, la qualità dei materiali, la struttura del corso e i suoi obiettivi è eccellente. A conferma di ciò, l'istituto è diventato il migliore valutato dai suoi studenti sulla piattaforma di recensioni Trustpilot, ottenendo un punteggio di 4,9 su 5.

Accedi ai contenuti di studio da qualsiasi dispositivo con connessione a Internet (computer, tablet, smartphone) grazie al fatto che TECH è aggiornato sull'avanguardia tecnologica e pedagogica.

Potrai imparare dai vantaggi dell'accesso a ambienti di apprendimento simulati e dall'approccio di apprendimento per osservazione, ovvero Learning from an expert.



In questo modo, il miglior materiale didattico sarà disponibile, preparato con attenzione:



Materiale di studio

Tutti i contenuti didattici sono creati dagli specialisti che impartiranno il corso, appositamente per questo, in modo che lo sviluppo didattico sia realmente specifico e concreto.

Questi contenuti sono poi applicati al formato audiovisivo che supporterà la nostra modalità di lavoro online, impiegando le ultime tecnologie che ci permettono di offrirti una grande qualità per ogni elemento che metteremo al tuo servizio.



Capacità e competenze pratiche

I partecipanti svolgeranno attività per sviluppare competenze e abilità specifiche in ogni area tematica. Pratiche e dinamiche per acquisire e sviluppare le competenze e le abilità che uno specialista deve possedere nel mondo globalizzato in cui viviamo.



Riepiloghi interattivi

Presentiamo i contenuti in modo accattivante e dinamico tramite strumenti multimediali che includono audio, video, immagini, diagrammi e mappe concettuali per consolidare la conoscenza.

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



Letture complementari

Articoli recenti, documenti di consenso, guide internazionali... Nella biblioteca virtuale di TECH potrai accedere a tutto il materiale necessario per completare la tua specializzazione.





Case Studies

Completerai una selezione dei migliori *case studies* in materia. Casi presentati, analizzati e monitorati dai migliori specialisti del panorama internazionale.



Testing & Retesting

Valutiamo e rivalutiamo periodicamente le tue conoscenze durante tutto il programma. Lo facciamo su 3 dei 4 livelli della Piramide di Miller.



Master class

Esistono prove scientifiche sull'utilità d'osservazione di terzi esperti. Il cosiddetto *Learning from an Expert* rafforza le conoscenze e i ricordi, e genera sicurezza nel futuro processo decisionale.



Guide di consultazione veloce

TECH offre i contenuti più rilevanti del corso sotto forma di schede o guide rapide per l'azione. Un modo sintetico, pratico ed efficace per aiutare a progredire nel tuo apprendimento.



06 Titolo

L'Esperto Universitario in Metodo Pilates con Macchinari 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 programma ti consentirà di ottenere il titolo di studio privato di **Esperto Universitario in Metodo Pilates con Macchinari** possiede il programma 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. .

Titolo: **Esperto Universitario in Metodo Pilates con Macchinari**

Modalità: **Online**

Durata: **6 mesi**



*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
formazione online
sviluppo istituzioni
classe virtuale

tech università
tecnologica

Esperto Universitario
Metodo Pilates con Macchinari

- » Modalità: online
- » Durata: 6 mesi
- » Titolo: TECH Università Tecnologica
- » Orario: a tua scelta
- » Esami: online

Esperto Universitario

Metodo Pilates con Macchinari

Approvato dall'NBA

