

EVENTO FAD ASINCRONA ECM

PILATES MATWORK PRIMO LIVELLO E PILATES REFORMER SECONDO LIVELLO

Dal 3 giugno 2024 al 31 maggio 2025

1^a Edizione

Destinatari dell'attività formativa

Professione mediche

Tutte

Professioni sanitarie

Tutte

N.18 Contenuti tecnico-professionali (conoscenze e competenze) specifici di ciascuna professione, di ciascuna specializzazione e di ciascuna attività ultraspecialistica, ivi incluse le malattie rare e la medicina di genere.

Obiettivi formativi Evento FAD ECM

Acquisizione competenze tecnico-professionali

Il Pilates Matwork è un tipo di esercizio fisico che si concentra sulla forza, la flessibilità e il controllo del corpo attraverso una serie di movimenti eseguiti su un tappetino o su una superficie simile. È stato sviluppato da Joseph Pilates negli anni '20 come metodo di rieducazione fisica. Il Pilates Matwork si concentra sulla tecnica corretta, l'allineamento e il controllo del movimento, piuttosto che sulla quantità di ripetizioni o sull'uso di pesi o attrezzature. I movimenti sono spesso eseguiti con una serie di principi fondamentali in mente, come la respirazione, la concentrazione, il controllo, la precisione, il centro e il flusso. Il Pilates praticato sul Reformer può essere molto efficace e rispetto all'allenamento sul tappetino offre una gamma di posizioni ed esercizi in più per tonificare braccia e gambe. Questa variante dinamica della disciplina è ideale per i cultori del fisico, gli appassionati di sport ed in particolare per i corridori.

Acquisizione competenze di processo

L'evento formativo ha l'obiettivo di essere un valido supporto per i professionisti del mondo Sanitario, per ampliare le conoscenze e le competenze al fine di arricchire il bagaglio di ogni partecipante attraverso le tematiche esaminate. Il Corso aiuta a capire come il Pilates può essere un'ottima forma di esercizio per chiunque, compresi coloro che cercano una forma di allenamento a basso impatto o che si stanno riprendendo da un infortunio.

Acquisizione competenze di sistema

Uno degli obiettivi dell'evento formativo è quello di fornire ai professionisti sanitari una visione più ampia, più integrata legata alle problematiche di una migliore forma fisica che impatta sulla qualità della salute delle persone. Questo compito sarà più funzionale se in futuro sarà inserito in una logica di rete. Gli obiettivi sono quelli della cura dei pazienti in momenti di criticità.

Responsabile Scientifico: Dott. ssa Sara Baccaro

PROGRAMMA

MODULO 1 PILATES MATWORK

- Tutti gli Esercizi del Pilates Matwork a corpo libero
- Tutti gli Esercizi con piccoli attrezzi

MODULO 2 PILATES REFORMER

- Modulo Footbarre
- Modulo esercizi con le cinghie nelle mani
- Modulo esercizi con le cinghie nei piedi
- Modulo di esercizi con utilizzo dei box
- Modulo esercizi da in piedi sul reformer
- Modulo specifico per fisioterapisti

Durata effettiva evento

Crediti 25 (Venticinque/00)

Modalità di svolgimento evento FAD ECM

CORSI / VIDEOCORSI ONLINE SU APPOSITE PIATTAFORME DI LEARNING MANAGEMENT SYSTEM (LMS) - E-LEARNING

