

# TITOLO COMPLETO DELLA TESI

Eventuale sottotitolo

Inserire una figura esplicativa se ritenuto utile

NB: La struttura grafica può essere modificata come uno preferisce secondo il proprio gusto estetico.

**Nome Cognome**

Luogo (BASI Host): data del corso

Data della tesi

**SINTESI**

La sintesi deve essere di poche linee (max 1000 caratteri o 200 parole) che riassumano brevemente del lavoro presentato. Questa sintesi deve permettere al lettore di capire di cosa si tratta e quindi se approfondire la lettura.

**ABSTRACT**

*Write here the same text above translated into English. It is not mandatory but it is recommended being part of an international school with shared resources and accessible to colleagues around the world.*

## INDICE

PREMESSA .....	4
DESCRIZIONE ANATOMICA .....	4
CASO DI STUDIO.....	5
Descrizione .....	5
Obiettivi .....	5
PROTOCOLLO DI LAVORO .....	5
Descrizione .....	5
Periodo I (ad esempio Settimana I-III).....	5
Periodo II (ad esempio Settimana IV-VI) .....	6
Periodo III (ad esempio Settimana VII-XII) .....	7
CONCLUSIONI .....	8
REFERENZE CITATE.....	8

## **PREMESSA**

Questo file rappresenta una guida per la preparazione della tesi (student paper) per il corso completo BASI Pilates. Questa guida è solo un riferimento per gli studenti e non è in nessuna maniera vincolante. L'allievo si senta libero di adattarla al proprio lavoro e modificare la struttura grafica secondo le proprie preferenze ed il proprio stile di comunicazione.

La premessa deve contenere una rapida introduzione sulle motivazioni, la rilevanza dello studio. Perché e come Pilates si collega con questo e così via. Questa deve aiutare il lettore a comprendere il contenuto del lavoro nonché stimolarlo alla lettura.

Normalmente circa metà pagina fino al massimo di una pagina.

Non dilungarsi su nozioni facilmente reperibili altrove, piuttosto inserire riferimenti e sorgenti delle informazioni. Riportare il proprio punto di vista.

## **DESCRIZIONE ANATOMICA**

Riportare la descrizione anatomica del distretto qui studiato.

### ***Eventuali Sottosezioni***

Qui, come in tutte le altre sezioni, può essere utile inserire sottosezioni.

L'allievo si senta libero di aggiungere ciò che ritiene utile, secondo le proprie esperienze e competenze. Evitando di inserire materiale reperibile altrove e mantenendo il focus sull'obiettivo del presente lavoro.

Cercare sempre di essere sintetici.

## CASO DI STUDIO

### **Descrizione**

Descrivere il caso specifico studiato

### **Obiettivi**

Descrivere gli obiettivi

## PROTOCOLLO DI LAVORO

### **Descrizione**

Descrivere i concetti generali usati per costruire il protocollo.

### **Periodo I (ad esempio Settimana I-IV)**

Il protocollo si divide normalmente in almeno TRE periodi strutturati, nella maggioranza dei casi, per progredire da un livello base, a intermedio ad avanzato.

Si suppone, generalmente, che il cliente segua 3 sessioni private la settimana. Tipicamente ogni periodo ha una durata di 4 settimane, ma questo può variare in molti casi specifici.

In ogni periodo descrivere modalità di lavoro, obiettivi e motivazioni per la scelta degli esercizi. Spiegare se saranno classi di Mat, classi con attrezzi, o se si pianificano entrambe in alternanza e/o in alternativa.

Eventuale breve spiegazione della lezione sotto riportata

Block	Attrezzo	Esercizio	Eventuali note


***Periodo II (ad esempio Settimana V-VII)***

Spiegazione del secondo periodo, come fatto per il precedente, e della sua evoluzione rispetto al primo.

Eventuale breve spiegazione della lezione sotto riportata

<b>Block</b>	<b>Attrezzo</b>	<b>Esercizio</b>	<b>Eventuali note</b>

--	--	--	--

***Periodo III (ad esempio Settimana IX-XII)***

Spiegazione del periodo, come fatto per i precedenti, e della sua evoluzione rispetto ad essi.

Eventuale breve spiegazione della lezione sotto riportata

<b>Block</b>	<b>Attrezzo</b>	<b>Esercizio</b>	<b>Eventuali note</b>

## CONCLUSIONI

Riportare i concetti conclusivi del lavoro. Non un nuovo riassunto, ma l'insegnamento che questo studio ha dato o potrà dare.

## REFERENZE CITATE

- [1] Autore A, Autore B. *Titolo del Libro*. Editore; ANNO.
- [2] Autore A, Autore B. *Titolo dell'articolo su rivista*. Nome Rivista, ANNO; Vol.XX, p.XX-YY.
- [3] Indirizzo sito web (URL), eventuali autori
- [4] Isacowitz R. *Manuale tecnico del Pilates*. Calzetti Mariucci (2010).
- [5] Isacowitz R. *Study Guide: Comprehensive Course*. Body Arts and Science International; 2013.