

Instructor de Pilates

Modalidad: Online

Duración: 150 horas

Objetivos:

Este curso de Instructor de Pilates le ofrece una formación especializada en la materia. Debido al gran auge adquirido por esta modalidad, el Instructor de Pilates comienzan a ser los más deseados dentro del ámbito de la actividad física y el deporte. Podemos considerar el Pilates como la ciencia que estudia el movimiento preciso y correcto, enfocado a todo tipo de gente. Es una mezcla entre la corriente de gimnasia oriental y occidental, basada en una higiene postural que busca conseguir la postura correcta previamente a la ejecución del movimiento. Los principios en los que se basa dicho método son: respiración, control del centro, conciencia, precisión, fluidez, estabilidad, coordinación y eficiencia.

Contenidos:

PARTE 1. INSTRUCTOR DE PILATES.

MÓDULO 1. PILATES: ACERCAMIENTO CONCEPTUAL.

UNIDAD DIDÁCTICA 1. APROXIMACIÓN Y BREVE HISTORIA DEL PILATES.

Inicio y Aproximación Histórica del Método Pilates.

Pilates: Principios Básicos y Fundamentales.

Los Aspectos Beneficiosos del Método Pilates.

Conceptos y bases.

MÓDULO 2. ANATOMÍA Y FISIOLOGÍA EN PILATES.

UNIDAD DIDÁCTICA 2. PILATES : ANATOMÍA Y FISIOLOGÍA DEL MOVIMIENTO.

Conceptos básicos en fisioterapia.

El movimiento: los principios fundamentales anatómicos.

UNIDAD DIDÁCTICA 3. APARATO LOCOMOTOR: SISTEMA ÓSEO.

La morfología y fisiología ósea.

Composición del esqueleto.

El Sistema óseo y su desarrollo.

Sistema óseo: Estructura.

Las diferentes articulaciones relacionadas con el movimiento.

UNIDAD DIDÁCTICA 4. APARATO LOCOMOTOR: SISTEMA MUSCULAR.

Fisiología muscular.

Tejido muscular.

Clasificación muscular.

Ligamentos.

Musculatura dorsal.

Tendones.

UNIDAD DIDÁCTICA 5. APARATO RESPIRATORIO.

El sistema respiratorio.

Fisiología de la respiración.

MÓDULO 3. DISEÑO Y DIRECCIÓN DE SESIONES Y ACTIVIDADES EN PILATES.

UNIDAD DIDÁCTICA 6. INSTALACIÓN, RECURSOS Y MATERIALES PARA LA INSTRUCCIÓN EN PILATES.

Tipos y características de las instalaciones o sala para la práctica del Pilates.

Normativa de construcción y mantenimiento de las instalaciones deportivas habituales para la impartición del Pilates.

La accesibilidad en las instalaciones deportivas habituales para la impartición del Pilates: barreras arquitectónicas y medidas de adaptación de instalaciones.

Plan de mantenimiento de las instalaciones deportivas habituales para la impartición del Pilates, sus equipamientos, equipos y materiales.

Adaptación de las instalaciones y espacios de trabajo para el desarrollo de la sesión de Pilates.

Materiales básicos y de apoyo en la práctica de pilates.

Normas, protocolos de seguridad y prevención de riesgos durante el desarrollo de la sesión de pilates.

Normativa vigente en materia de igualdad de oportunidades.

UNIDAD DIDÁCTICA 7. METODOLOGÍA DE INSTRUCCIÓN APLICADA A LAS ACTIVIDADES DE PILATES.

Teoría y bases fundamentales del aprendizaje y desarrollo motor aplicados al Pilates.

Metodología didáctica y estilos de enseñanza: adaptación a la instrucción en Pilates para los diferentes tipos de practicantes.

Diseño y desarrollo de la sesión de Pilates, para su adecuación a las necesidades y expectativas de cada practicante.

La intervención - dirección y dinamización en la sesión de Pilates.

Interpretación y utilización de los datos del seguimiento y evaluación continua de los resultados individuales, para la adaptación de las sesiones a las necesidades de los diferentes tipos de practicantes.

UNIDAD DIDÁCTICA 8. EJERCICIOS EN PILATES.

Sesiones de Pilates.

Modalidades del Método Pilates.

Evaluación postural.
Ejercicios prepilates.

UNIDAD DIDÁCTICA 9. CASOS ESPECIALES EN PILATES.

Embarazadas.
Artrosis.
Osteoporosis.
Ciática.
La columna vertebral.
Diabetes.

UNIDAD DIDÁCTICA 10. NORMALIZACIÓN E INTEGRACIÓN DE LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD EN LAS ACTIVIDADES DE PILATES.

Identificación de los diferentes tipos de discapacidad.
Adaptaciones generales de las personas con discapacidad a las actividades de Pilates
Adaptación de las habilidades básicas y específicas de las actividades de Pilates a las diferentes capacidades.
Criterios para la organización de las actividades de Pilates adaptadas a las diferentes discapacidades.
Normas básicas de seguridad e higiene en actividades de Pilates para personas con diferentes tipos de discapacidades.
Organismos y entidades locales, autonómicas, nacionales e internacionales relacionadas con las personas con discapacidad.

MÓDULO 4. OTROS CONCEPTOS CLAVES EN EL MÉTODO DE PILATES.

UNIDAD DIDÁCTICA 11. ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN EN PILATES.

Conceptos: Salud, enfermedad, alimentación y nutrición.
Conceptos asociados.
Clasificación de los alimentos.
Clasificación de los nutrientes.
Necesidades de nutrientes: Pirámide nutricional.

UNIDAD DIDÁCTICA 12. LESIONES Y PREVENCIÓN EN PILATES.

Introducción a las lesiones deportivas.
Definición.
La prevención.
Tratamiento.
Lesiones deportivas frecuentes.
¿Qué debes hacer si te lesionas durante la realización del ejercicio físico?
¿Qué puedes hacer si te lesionas?
Técnicas utilizadas en la prevención y tratamiento de lesiones.

UNIDAD DIDÁCTICA 13. PRIMEROS AUXILIOS.

Introducción a los primeros auxilios.



Actuaciones en primeros auxilios.
Normas generales para la realización de vendajes.
Maniobras de resucitación cardiopulmonar.

UNIDAD DIDÁCTICA 14. PERFIL DEL MONITOR DE PILATES Y SU TRATO CON EL CLIENTE.

El monitor de Pilates.
Capacidades del monitor de Pilates.
Comunicación entre el monitor y el cliente.
Claves para el éxito del monitor de Pilates.

PARTE 2. CURSO MULTIMEDIA PILATES BÁSICO.

UNIDAD DIDÁCTICA 1. INTRODUCCIÓN AL MÉTODO PILATES.

UNIDAD DIDÁCTICA 2. PALABRAS CLAVE.

Palabras Clave. Parte I.
Palabras Clave. Parte II.

UNIDAD DIDÁCTICA 3. EJERCICIOS DE CONCIENCIACIÓN CORPORAL.

La respiración.
Control pélvico.
Control escapular.
Elongación axial.

UNIDAD DIDÁCTICA 4. EJERCICIOS BÁSICOS PARA PRINCIPIANTES.

Hundred (El cien).
Half Roll Down (Rodar hasta la mitad).
Single Leg Strech (Extensión individual de pierna).
Double Leg Strech (Estiramiento doble de piernas).
Scissors (Tijeras).
Lower Lift (Elevaciones de piernas).
Criss - Cross (Cruces de piernas).
Spine Stretch (Estiramiento de la columna).
Swan Prep (Preparación al cisne).
Side Kick (Serie de patadas laterales).

PARTE 3. CURSO MULTIMEDIA PILATES AVANZADO.

UNIDAD DIDÁCTICA 1. INTRODUCCIÓN AL NIVEL AVANZADO.

UNIDAD DIDÁCTICA 2. CALENTAMIENTO.

Movilidad articular.
Brazos y hombros.
Mitad inferior.

UNIDAD DIDÁCTICA 3. EJERCICIOS AVANZADOS.

Hundred.
Half Roll Down.





- One Leg Circle.
- Single Leg Stretch.
- Double Leg Stretch.
- Scissors.
- Lower Lift.
- Criss Cross.
- Spine Stretch.
- Open Leg Rocker.
- Swan.
- Swimming.
- Side Kick.
- Teaser.
- Side Bend.
- Push Ups.

