



**EDUCA  
BUSINESS  
SCHOOL**



Titulación certificada por  
**EDUCA BUSINESS SCHOOL**



## Master Experto En Yoga Terapéutico + Master Experto En Pilates



LLAMA GRATIS: (+34) 958 050 217



**Educa  
Business  
Formación  
Online**

## SOBRE **EDUCA**

Educa Business School es una Escuela de Negocios Virtual, con reconocimiento oficial, acreditada para impartir formación superior de postgrado, (como formación complementaria y formación para el empleo), a través de cursos universitarios online y cursos / másteres online con título propio.

## NOS COMPROMETEMOS CON LA **CALIDAD**

Educa Business School es miembro de pleno derecho en la Comisión Internacional de Educación a Distancia, (con estatuto consultivo de categoría especial del Consejo Económico y Social de NACIONES UNIDAS), y cuenta con el **Certificado de Calidad de la Asociación Española de Normalización y Certificación (AENOR)** de acuerdo a la normativa ISO 9001, mediante la cual se Certifican en Calidad todas las acciones formativas. Los contenidos didácticos de Educa están elaborados, por tanto, bajo los parámetros de formación actual, teniendo en cuenta un sistema innovador con tutoría personalizada.

Como centro autorizado para la impartición de formación continua para personal trabajador, **los cursos de Educa pueden bonificarse, además de ofrecer un amplio catálogo de cursos homologados y baremables en Oposiciones**, dentro de la Administración Pública. Educa dirige parte de sus ingresos a la sostenibilidad ambiental y ciudadana, lo que la consolida

Las Titulaciones acreditadas por Educa Business School pueden **certificarse con la Apostilla de La Haya** (CERTIFICACIÓN OFICIAL DE CARÁCTER INTERNACIONAL que le da validez a las Titulaciones Oficiales en más de 160 países de todo el mundo).

Años de experiencia avalan el trabajo docente desarrollado en Educa, basándose en una metodología completamente a la vanguardia educativa

Desde Educa, hemos reinventado la formación online, de manera que nuestro alumnado pueda ir superando de forma flexible cada una de las acciones formativas con las que contamos, en todas las áreas del saber, mediante el apoyo incondicional de tutores/as con experiencia en cada materia, y la garantía de aprender los conceptos realmente demandados en el mercado laboral.

## Master Experto En Yoga Terapéutico + Master Experto En Pilates



**DURACIÓN:**  
1.200 horas



**MODALIDAD:**  
Online



**PRECIO:**  
1.795 €

Incluye materiales didácticos, titulación  
y gastos de envío.

**CENTRO DE FORMACIÓN:**  
Educa Business School



## Titulación

Doble Titulación:

- Titulación de Master Experto en Yoga Terapéutico con 600 horas expedida por EDUCA BUSINESS SCHOOL como Escuela de Negocios Acreditada para la Impartición de Formación Superior de Postgrado, con Validez Profesional a Nivel Internacional
- Titulación de Master Experto En Pilates con 600 horas expedida por EDUCA BUSINESS SCHOOL como Escuela de Negocios Acreditada para la Impartición de Formación Superior de Postgrado, con Validez Profesional a Nivel Internacional

Una vez finalizado el curso, el alumno recibirá por parte de Educa Business School vía correo postal, la titulación acredita el haber superado con éxito todas las pruebas de conocimientos propuestas en el mismo.

Esta titulación incluirá el nombre del curso/master, la duración del mismo, el nombre y DNI del alumno, el nivel de aprovechamiento que acredita que el alumno superó las pruebas propuestas, las firmas del profesor y Director del centro, y los sellos de la instituciones que avalan la formación recibida (Euroinnova Formación, Instituto Europeo de Estudios Empresariales y Comisión Internacional para la Formación a Distancia de la UNESCO).



## Descripción

Este Master Experto en Yoga Terapéutico le ofrece una formación especializada en la materia. Obten con esta formación tu LICENCIA FEDERATIVA -FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE FITNESS (FEF)-. El curso busca que el alumno conozca las diferentes técnicas de aplicación del yoga para fines terapéuticos y diferentes cuestiones para la enseñanza e instrucción a otros alumnos. También se tendrá en cuenta la conciencia del alumno en el aprendizaje de la actividad del yoga terapéutico y su aplicación a la realidad. Para poder realizar con éxito el curso, se debe tomar conciencia de la importancia de la mente y el cuerpo en este tipo de actividades.

Este Master Experto en Pilates le ofrece una formación especializada en la materia. Si le interesa el ámbito de la actividad física y deportiva y quiere conocer a fondo la actividad de pilates este es su momento, con el Master en Pilates podrá adquirir las técnicas esenciales para desempeñar su función profesional en este entorno de la mejor manera posible. 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. Hay varias formas de practicar esta actividad, así como diferentes finalidades, como por ejemplo la modalidad de pilates en suelo o que el objetivo de realizarlo sea a modo de rehabilitación de lesiones. Gracias a la realización de este Master en Pilates conocerá todo lo referente a pilates y podrá desenvolverse de manera profesional en este entorno.

## Objetivos

- Aprender a desarrollar las diferentes técnicas para poder impartir clases de Yoga con fines terapéuticos para intentar ayudar a modificar las actitudes mentales.
- Promover el cambio a través de la presentación y posterior experimentación de diferentes técnicas psicocorporales dinámicamente estructuradas para llegar a un estado global de equilibrio y armonía, siendo más fácil desde esta situación transmitir, comunicar y enseñar.
- Adquirir unas habilidades y conocimientos de yoga con fines terapéuticos para que posteriormente pueda enseñar a otros esta disciplina.
- Dotar al alumnado de conocimientos sobre las bases anatómicas y fisiológicas del cuerpo humano y el movimiento.
- Identificar las diversas modalidades de Pilates y su respectivo entrenamiento específico.
- Conocer los fundamentos corporales necesarios para una adecuada práctica de Pilates.
- Utilizar estratégicamente los implementos en pilates para su correcto uso.
- Realizar ejercicios de todo tipo con los diferentes implementos.
- Conocer a fondo las partes de la cadera y rodilla para poder tratarlos.
- Establecer las bases para realizar la rehabilitación.
- Conocer los fundamentos corporales necesarios para una adecuada práctica de Pilates Terapéutico.
- Reconocer diversos casos especiales en los que la práctica del Método Pilates ofrece mayores beneficios y el entrenamiento específico necesario para cada caso.
- Reconocer los diferentes tipos de alimentos y sus características para así poder disfrutar de una dieta nutritiva equilibrada.

## A quién va dirigido

---

Este Master Experto en Yoga Terapéutico está dirigido a todos aquellos profesionales de esta rama profesional. Además Profesionales dedicados a impartir clases y cursos de yoga con fines terapéuticos, para ampliar y perfeccionar conocimientos, así como a cualquier persona que desee iniciarse en este mundo para mejorar sus condiciones físicas y aprender las posturas básicas, técnicas de relajación, movimientos corporales y demás contenidos básicos del Yoga.

---

## Para qué te prepara

---

Este Master Experto en Yoga Terapéutico le prepara para conseguir una titulación profesional. El curso te prepara para poder instruir y enseñar las diferentes técnicas del yoga para fines terapéuticos; además detomar conciencia de la importancia de cada uno de los elementos corporales para la consecución del bienestar físico y mental, así como para aprender y aplicar las técnicas de relajación y ejercicio durante una clase de yoga. El alumno recibe una preparación terapéutica, preventiva y mental.

Este Master Experto en Pilates le prepara para conseguir una titulación profesional. Este Master en Pilates permite que el alumno adquiera los conocimientos necesarios y la técnica correcta de ejecución de cada unos de los ejercicios de Pilates, así como a la realización de pilates en suelo con implementos. Además conocerá ejercicios de pilates para el tratamiento de síndromes y artroplasias o fines terapéuticos.

---

## Salidas Laborales

---

Monitor de Yoga Terapéutico

Centros de Pilates / Gimnasios / Rehabilitación / Tratamiento de lesiones / Actividad física / Tratamiento de Síndromes y Artroplasias.

---

## Formas de Pago

---

- Tarjeta
- Transferencia

- Paypal

Otros: PayU, Sofort, Western Union, SafetyPay

Fracciona tu pago en cómodos plazos sin intereses

+ Envío Gratis.

Llama gratis al teléfono  
**(+34) 958 050 217** e  
infórmate de los pagos a  
plazos sin intereses que hay  
disponibles



## Financiación

Facilidades económicas y financiación 100% sin intereses.

En Educa Business ofrecemos a nuestro alumnado facilidades económicas y financieras para la realización de pago de matrículas, todo ello 100% sin intereses.

**10% Beca Alumnos:** Como premio a la fidelidad y confianza ofrecemos una beca a todos aquellos que hayan cursado alguna de nuestras acciones formativas en el pasado.



## Metodología y Tutorización

El modelo educativo por el que apuesta Euroinnova es el **aprendizaje colaborativo** con un método de enseñanza totalmente interactivo, lo que facilita el estudio y una mejor asimilación conceptual, sumando esfuerzos, talentos y competencias.

El alumnado cuenta con un **equipo docente** especializado en todas las áreas.

Proporcionamos varios medios que acercan la comunicación alumno tutor, adaptándonos a las circunstancias de cada usuario.

Ponemos a disposición una **plataforma web** en la que se encuentra todo el contenido de la acción formativa. A través de ella, podrá estudiar y comprender el temario mediante actividades prácticas, autoevaluaciones y una evaluación final, teniendo acceso al contenido las 24 horas del día.

Nuestro nivel de exigencia lo respalda un **acompañamiento**



## Redes Sociales

Síguenos en nuestras redes sociales y pasa a formar parte de nuestra gran **comunidad educativa**, donde podrás participar en foros de opinión, acceder a contenido de interés, compartir material didáctico e interactuar con otros/as alumnos/as, ex alumnos/as y profesores/as. Además, te enterarás antes que nadie de todas las promociones y becas mediante nuestras publicaciones, así como también podrás contactar directamente para obtener información o resolver tus dudas.



## Reinventamos la Formación Online



### Más de 150 cursos Universitarios

Contamos con más de 150 cursos avalados por distintas Universidades de reconocido prestigio.



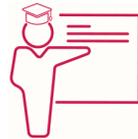
### Campus 100% Online

Impartimos nuestros programas formativos mediante un campus online adaptado a cualquier tipo de dispositivo.



### Amplio Catálogo

Nuestro alumnado tiene a su disposición un amplio catálogo formativo de diversas áreas de conocimiento.



### Claustro Docente

Contamos con un equipo de docentes especializados/as que realizan un seguimiento personalizado durante el itinerario formativo del alumno/a.



### Nuestro Aval AEC y AECA

Nos avala la Asociación Española de Calidad (AEC) estableciendo los máximos criterios de calidad en la formación y formamos parte de la Asociación Española de Contabilidad y Administración de Empresas (AECA), dedicada a la investigación de vanguardia en gestión empresarial.



### Club de Alumnos/as

Servicio Gratuito que permite a nuestro alumnado formar parte de una extensa comunidad virtual que ya disfruta de múltiples ventajas: beca, descuentos y promociones en formación. En este, se puede establecer relación con alumnos/as que cursen la misma área de conocimiento, compartir opiniones, documentos, prácticas y un sinfín de intereses comunitarios.



### Bolsa de Prácticas

Facilitamos la realización de prácticas de empresa, gestionando las ofertas profesionales dirigidas a nuestro alumnado. Ofrecemos la posibilidad de practicar en entidades relacionadas con la formación que se ha estado recibiendo en nuestra escuela.



### Revista Digital

El alumnado puede descargar artículos sobre e-learning, publicaciones sobre formación a distancia, artículos de opinión, noticias sobre convocatorias de oposiciones, concursos públicos de la administración, ferias sobre formación, y otros recursos actualizados de interés.



### Innovación y Calidad

Ofrecemos el contenido más actual y novedoso, respondiendo a la realidad empresarial y al entorno cambiante, con una alta rigurosidad académica combinada con formación práctica.

## Acreditaciones y Reconocimientos



## Temario

1. CURSO 1. MASTER EXPERTO EN YOGA TERAPÉUTICO

### MÓDULO 1. ANATOMÍA Y FISIOLOGÍA PARA EL YOGA TERAPÉUTICO

#### UNIDAD DIDÁCTICA 1. EL SISTEMA ÓSEO

1. Morfología y fisiología ósea
2. Desarrollo óseo
3. Cabeza
4. Columna vertebral
5. Tronco
6. Extremidades
7. Cartílagos
8. Esqueleto apendicular
9. Articulaciones y movimientos

#### UNIDAD DIDÁCTICA 2. EL SISTEMA MUSCULAR

1. Fisiología muscular
2. Ligamentos
3. Musculatura dorsal

#### UNIDAD DIDÁCTICA 3. ANATOMÍA REGIONAL (I)

1. Extremidades superiores
2. Extremidades inferiores

#### UNIDAD DIDÁCTICA 4. ANATOMÍA REGIONAL (II)

1. El abdomen

- 2.Tórax
- 3.Cabeza y cuello

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 5. EL SISTEMA NERVIOSO**

- 1.El sistema nervioso
- 2.Sistema nervioso central
- 3.Sistema nervioso periférico
- 4.Sistema nervioso autónomo o vegetativo

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 6. EL SISTEMA CIRCULATORIO**

- 1.El aparato cardiovascular
- 2.Vasos sanguíneos

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 7. FUNDAMENTOS FÍSICOS Y ANATÓMICOS PARA EL YOGA TERAPÉUTICO**

- 1.Fundamentos físicos del movimiento
- 2.Fundamentos anatómicos del movimiento

## **MÓDULO 2. ANÁLISIS DIAGNÓSTICO Y EVALUACIÓN PARA EL YOGA TERAPÉUTICO**

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 1. ANÁLISIS DEL PRACTICANTE EN INSTRUCCIÓN EN YOGA**

- 1.Aspectos básicos de aplicación
- 2.Medidas antropométricas en el ámbito del Yoga
- 3.Pruebas biológico-funcionales en el ámbito del Yoga
- 4.Pruebas de análisis postural en el ámbito del Yoga
- 5.Pruebas y test de valoración de la condición física para las actividades de Yoga
- 6.Personalidad, motivaciones e intereses, fundamentos y valoración en el ámbito del Yoga
- 7.Entrevista personal en el ámbito del Yoga

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 2. ANÁLISIS DIAGNÓSTICO PREVIO A LA PROGRAMACIÓN DE ACTIVIDADES DE INSTRUCCIÓN**

- 1.Interpretación de la Programación General de la Entidad
- 2.Recogida de datos e información
- 3.Análisis del contexto de intervención y oferta adaptada de actividades
- 4.Análisis diagnóstico - orientaciones para la concreción de la Programación General
- 5.Integración y tratamiento de la información obtenida

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 3. EVALUACIÓN PROGRAMÁTICA Y OPERATIVA EN LA INSTRUCCIÓN DEL YOGA**

- 1.Procesos y periodicidad de la evaluación en relación al programa de referencia.
- 2.Aspectos cuantitativos y cualitativos de la evaluación
- 3.Diseño de los procesos de la evaluación
- 4.Evaluación del proceso, resultados y calidad del servicio
- 5.Periodicidad de la evaluación - cronograma de la misma

6.Evaluación operativa de programas de actividades de Yoga a diferentes tipos de practicantes

## **MÓDULO 3. DISEÑO Y DIRECCIÓN DE SESIONES DE YOGA TERAPÉUTICO**

### **UNIDAD DIDÁCTICA 1. INSTALACIÓN, RECURSOS Y MATERIALES PARA LA INSTRUCCIÓN EN YOGA**

- 1.Tipos y características de las instalaciones o sala para la práctica del Yoga
- 2.Normativa de construcción y mantenimiento de las instalaciones deportivas habituales para la impartición de Yoga
- 3.La accesibilidad en las instalaciones deportivas habituales para la impartición del Yoga: barreras arquitectónicas y medidas de adaptación de instalaciones
- 4.Plan de mantenimiento de las instalaciones deportivas habituales para la impartición del Yoga, sus equipamientos, equipos y materiales
- 5.Adaptación de las instalaciones y espacios de trabajo para el desarrollo de la sesión de Yoga
- 6.Materiales básicos y de apoyo en la práctica de Yoga
- 7.Normas, protocolos de seguridad y prevención de riesgos durante el desarrollo de la sesión de Yoga
- 8.Normativa vigente en materia de Igualdad de Oportunidades

### **UNIDAD DIDÁCTICA 2. BIOMECÁNICA APLICADA AL YOGA**

- 1.Principios básicos de la biomecánica del movimiento
- 2.Componentes de la Biomecánica
- 3.Los reflejos miotáticos-propioceptivos:
- 4.Análisis de los movimientos
- 5.Límites fisiológicos de las estructuras articulares y musculares
- 6.Biomecánica y fisiología básica del aparato respiratorio
- 7.Respiración pulmonar
- 8.Respiración celular

### **UNIDAD DIDÁCTICA 3. BASES NEUROFISIOLÓGICAS DE LA RELAJACIÓN Y LA MEDITACIÓN EN YOGA**

- 1.Neurofisiología de la actividad cerebral
- 2.Técnicas de relajación occidentales versus las técnicas orientales
- 3.Técnicas de relajación adaptadas según objetivos
- 4.Meditaciones occidentales versus las técnicas orientales
- 5.Técnicas de observación, concentración y meditación según objetivos

### **UNIDAD DIDÁCTICA 4. METODOLOGÍA DE INSTRUCCIÓN APLICADA A LAS ACTIVIDADES DE YOGA**

- 1.Teoría y bases fundamentales del aprendizaje y desarrollo motor aplicados al Yoga
- 2.Metodología didáctica y estilos de enseñanza: adaptación a la instrucción en Yoga para los diferentes tipos de practicantes
- 3.Diseño y desarrollo de la sesión de Yoga, para su adecuación a las necesidades y expectativas de cada practicante

4.La intervención - dirección y dinamización en la sesión de Yoga

5.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 5. HÁBITOS HIGIÉNICOS SALUDABLES COMPLEMENTARIOS A LA SESIÓN DE YOGA**

1.El estilo de vida conforme a la filosofía y la ética del Yoga: concepto de salud y factores que lo determinan

2.Higiene individual y colectiva

3.La actividad física como hábito higiénico-saludable

4.Aspectos determinantes para una alimentación saludable

5.Composición corporal, balance energético y control del peso

6.Medidas y técnicas recuperadoras

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 6. NORMALIZACIÓN E INTEGRACIÓN DE LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD EN LAS ACTIVIDADES DE YOGA**

1.Identificación de los diferentes tipos de discapacidad

2.Adaptaciones generales de las personas con discapacidad a las actividades de Yoga

3.Adaptación de las habilidades básicas y específicas de las actividades de Yoga a las diferentes capacidades

4.Criterios para la organización de las actividades de Yoga adaptadas a las diferentes discapacidades

5.Normas básicas de seguridad e higiene en actividades de Yoga para personas con diferentes tipos de discapacidades

6.Organismos y entidades locales, autonómicas, nacionales e internacionales relacionadas con las personas con discapacidad

## **MÓDULO 4. APLICACIÓN DE TÉCNICAS ASANAS Y PRANAYAMAS Y SU INTEGRACIÓN**

### **UNIDAD DIDÁCTICA 1. APLICACIÓN DE TÉCNICAS ASANAS DE PIE**

1.Introducción

2.Tadasana

3.Vrksasana

4.Utthita Trikonasana

5.Utthita Parsvakonasana

6.Virabhadrasana I

7.Virabhadrasana II

8.Virabhadrasana III

9.Ardha Chandrasana

10.Parivrtta Trikonasana

11.Parivrtta Parsvakonasana

12.Parsvottanasana

13. Prasarita Padottanasana I
14. Prasarita Padottanasana I
15. Padangusthasana
16. Padahasthasana
17. Uttanasana
18. Adho Muka Svanasana

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 2. APLICACIÓN DE TÉCNICAS ASANAS SENTADAS**

1. Introducción
2. Dandasana
3. Virasana
4. Supta Virasana
5. Badha Konasana
6. Supta Baddha Konasana (con soportes)

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 3. APLICACIÓN DE TÉCNICAS ASANAS DE EXTENSIÓN**

1. Introducción
2. Salabhasana
3. Makarasana
4. Bhujangasana I
5. Urdhva Mukha Svanasana
6. Ustrasana
7. Dhanurasana
8. Urdhva Dhanurasana
9. Setu Bandha Sarvangasana
10. Eka Pada Setu Bandha Sarvangasana

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 4. APLICACIÓN DE TÉCNICAS ASANAS DE FLEXIÓN**

1. Introducción
2. Janu Sirsasana
3. Trianga Mukhaikapada Paschimottanasana
4. Paschimottanasana

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 5. APLICACIÓN DE TÉCNICAS ASANAS INVERTIDAS**

1. Introducción
2. Salamba Sirsasana
3. Salamba Sirsasana II
4. Salamba Sirsasana III
5. Salamba Sarvangasana
6. Salamba Sarvangasana II
7. Niralamba Sarvangasana I

- 8.Niralamba Sarvangasana II
- 9.Eka Pada Sarvangasana
- 10.Parsvaika Pada Sarvangasana
- 11.Halasana
- 12.Parsva Halasana
- 13.Karnapidasana
- 14.Supta Konasana
- 15.Setu Bandha Sarvangasana
- 16.Pincha Mayurasana

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 6. APLICACIÓN DE TÉCNICAS ASANAS DE TORSIÓN**

- 1.Introducción
- 2.Ardha Matsyendrasana
- 3.Vakrasana
- 4.Bharadvajasana

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 7. APLICACIÓN DE TÉCNICAS ASANAS DE EQUILIBRIO**

- 1.Introducción
- 2.Asanas de equilibrio sobre los pies
- 3.Asanas de equilibrio sobre las manos

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 8. APLICACIÓN DE TÉCNICAS ASANAS RECONSTITUYENTES**

- 1.Introducción
- 2.Savasana
- 3.Balasana
- 4.Advasana
- 5.Apanasana

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 9. PRANAYAMA**

- 1.Ejecución técnica de pranayama
- 2.Purificación de los conductos de energía pránica o nadis
- 3.Etapas en la ejecución de pranayama
- 4.Ejecución práctica de pranayamas para obtener:
- 5.Beneficios energéticos derivados de la práctica de pranayama
- 6.Observación de las modificaciones físicas y la calma mental derivadas de la práctica de pranayama
- 7.Concentración (después de la práctica): vivencias y experiencias derivadas de la práctica de pranayama

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 10. INTEGRACIÓN DE ASANAS Y PRANAYAMAS-SECUENCIAS Y TRANSICIONES**

- 1.Asana y respiración
- 2.Asanas para la relajación
- 3.Secuencias de un asana
- 4.Sincronía chakras - asana - pranayama - bandha: circulación de la energía

5.CURSO 2. MASTER EXPERTO EN PILATES

## PARTE 1. PILATES

### MÓDULO 1. MONITOR DE PILATES

#### UNIDAD DIDÁCTICA 1. HISTORIA DEL PILATES

- 1.Origen del Método Pilates
  - 1.- Introducción del Método Pilates en España
- 2.Fundamentos y principios del Pilates
  - 1.- Principios
  - 2.- Fundamentos teóricos
- 3.Beneficios del Método Pilates
  - 1.- ¿Para quién está destinado?
- 4.Conceptos y bases

#### UNIDAD DIDÁCTICA 2. BASES ANATÓMICAS Y FISIOLÓGICAS DEL MOVIMIENTO EN EL PILATES

- 1.Introducción a la fisioterapia
  - 1.- Mecánica del movimiento
  - 2.- Mecánica de líquidos y gases
- 2.Fundamentos anatómicos del movimiento
  - 1.- Planos, ejes y articulaciones
  - 2.- Fisiología del movimiento
  - 3.- Preparación y gasto de la energía

#### UNIDAD DIDÁCTICA 3. EL SISTEMA ÓSEO

- 1.Morfología y fisiología ósea
  - 1.- Morfología
  - 2.- Fisiología
- 2.División del esqueleto
- 3.Desarrollo óseo
  - 1.- Crecimiento óseo
- 4.Composición del sistema óseo
  - 1.- Columna vertebral
  - 2.- Tronco
  - 3.- Extremidades
  - 4.- Cartílagos
  - 5.- Esqueleto apendicular
- 5.Articulaciones y movimiento
  - 1.- Articulación Tibio-Tarsiana o Tibio-Peroneo Astragalina

- 2.- Articulación de la rodilla
- 3.- Articulación coxo-femoral
- 4.- Articulación escapulo humeral

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 4. EL SISTEMA MUSCULAR**

1. Fisiología muscular
2. Tejido muscular
3. Clasificación muscular
4. Ligamentos
  - 1.- Longitudinal anterior y posterior
  - 2.- Ligamentos amarillos
  - 3.- Ligamento supraespinoso y ligamento nucal
  - 4.- Ligamentos interespinosos
5. Musculatura dorsal
  - 1.- Grupo superficial de músculos dorsales
  - 2.- Grupo intermedio de los músculos de la región dorsal
  - 3.- Grupo profundo de los músculos de la región dorsal
6. Tendones

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 5. SISTEMA RESPIRATORIO**

1. El sistema respiratorio
  - 1.- Fosas nasales
  - 2.- Faringe, laringe y tráquea
  - 3.- Tracto respiratorio inferior
  - 4.- El diafragma
2. Fisiología de la respiración
  - 1.- Ventilación pulmonar
  - 2.- Respiración celular
  - 3.- Intercambio gaseoso

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 6. EJERCICIOS EN PILATES**

1. Sesiones de Pilates
2. Modalidades del Método Pilates
  - 1.- Pilates Mat Work
  - 2.- Pilates con máquina
3. Evaluación postural
4. Ejercicios prepilates
  - 1.- Calentamiento
  - 2.- Estiramientos
  - 3.- Respiración

4.- Relajación

**UNIDAD DIDÁCTICA 7. CASOS ESPECIALES**

1. Embarazadas
2. Artrosis
3. Osteoporosis
4. Ciática
5. La columna vertebral
  - 1.- Hiperlordosis cervical
  - 2.- Hiperlordosis lumbar
  - 3.- Hipercifosis
  - 4.- Escoliosis
6. Diabetes

**UNIDAD DIDÁCTICA 8. ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN**

1. Conceptos: Salud, enfermedad, alimentación y nutrición
2. Conceptos asociados
3. Clasificación de los alimentos
  - 1.- Según su composición
  - 2.- Según su función
4. Clasificación de los nutrientes
5. Necesidades de nutrientes: Pirámide nutricional

**UNIDAD DIDÁCTICA 9. LESIONES Y PREVENCIÓN**

1. Introducción a las lesiones deportivas
2. Definición
3. La prevención
4. Tratamiento
5. Lesiones deportivas frecuentes
  - 1.- Introducción
  - 2.- Lesiones deportivas más frecuentes
6. ¿Qué debes hacer si te lesionas durante la realización del ejercicio físico?
7. ¿Qué puedes hacer si te lesionas?
8. Técnicas utilizadas en la prevención y tratamiento de lesiones

**UNIDAD DIDÁCTICA 10. PERFIL DEL MONITOR DE PILATES Y SU TRATO CON EL CLIENTE**

1. El monitor de Pilates
  - 1.- Habilidades y características personales
  - 2.- Código ético
2. Capacidades del monitor de Pilates
  - 1.- Capacidades funcionales

- 2.- Capacidades personales
3. Comunicación entre el monitor y el cliente
4. Claves para el éxito del monitor de Pilates
  - 1.- Motivación
  - 2.- Autoestima y autoconcepto
  - 3.- Autoconfianza
  - 4.- Actitud positiva

## **MÓDULO 2. CURSO MULTIMEDIA PILATES BÁSICO**

### **UNIDAD DIDÁCTICA 1. INTRODUCCIÓN AL MÉTODO PILATES.**

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 2. PALABRAS CLAVE.**

1. Palabras Clave. Parte I.
2. Palabras Clave. Parte II.

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 3. EJERCICIOS DE CONCIENCIACIÓN CORPORAL**

1. La respiración
2. Control pélvico
3. Control escapular
4. Elongación axial

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 4. EJERCICIOS BÁSICOS PARA PRINCIPIANTES.**

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

## **MÓDULO 3. CURSO MULTIMEDIA PILATES AVANZADO**

### **UNIDAD DIDÁCTICA 1. INTRODUCCIÓN AL NIVEL AVANZADO.**

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 2. CALENTAMIENTO.**

1. Movilidad articular
2. Brazos y hombros.
3. Mitad inferior.

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 3. EJERCICIOS AVANZADOS**

1. Hundred

- 2.Half Roll Down
- 3.One Leg Circle
- 4.Single Leg Stretch
- 5.Double Leg Stretch
- 6.Scissors
- 7.Lower Lift
- 8.Criss Cross
- 9.Spine Stretch
- 10.Open Leg Rocker
- 11.Swan
- 12.Swimming
- 13.Side Kick
- 14.Teaser
- 15.Side Bend
- 16.Push Ups

## PARTE 2. PILATES EN SUELO

UNIDAD DIDÁCTICA 1. BASES DE TRABAJO CON IMPLEMENTOS

UNIDAD DIDÁCTICA 2. FUNDAMENTOS DEL TRABAJO CON IMPLEMENTOS EN PILATES

UNIDAD DIDÁCTICA 3. LA UTILIZACIÓN ESTRATÉGICA DE LOS IMPLEMENTOS

UNIDAD DIDÁCTICA 4. EJERCICIOS

- 1.Respiración
  - 1.- Respiración con banda elástica en decúbito supino
  - 2.- Respiración con banda elástica sentado
  - 3.- Respiración con balón
- 2.Basculación pélvica
  - 1.- Basculación pélvica sentado en un balón
  - 2.- Basculación pélvica en supino con los pies sobre un balón
  - 3.- Basculación pélvica tumbado en un balón
  - 4.- Basculación pélvica tumbado sobre un rulo
- 3.Elevación de pelvis con basculación
  - 1.- Elevación pélvica con basculación y pies sobre un balón
  - 2.- Elevación pélvica con basculación y pies sobre un rulo
  - 3.- Elevación pélvica con basculación y pelota entre las rodillas
- 4.El gato
  - 1.- El gato con banda elástica
  - 2.- El gato de pie con balón

5. Flexión de columna hacia delante sentado
  - 1.- Flexión de columna hacia delante sentado con banda elástica
  - 2.- Flexión de columna hacia delante sentado en un balón
  - 3.- Flexión de columna hacia delante sentado rodando balón, pelota o rulo
  - 4.- Flexión de columna hacia delante sentado empujando aro o pelota
6. Rodar abajo
  - 1.- Rodar abajo con balón tras la espalda apoyado en la pared
7. Liberar la cadera
  - 1.- Liberar la cadera con los pies sobre un rulo o balón
  - 2.- Liberar la cadera tumbado sobre un rulo elevando las rodillas
8. Círculos con una pierna
  - 1.- Círculos con una pierna con banda elástica
  - 2.- Círculos con una pierna tumbado sobre un rulo
  - 3.- Círculos con una pierna con pelota, aro o pica en las manos
9. Extensión de piernas 90º en decúbito supino
  - 1.- Extensión de piernas 90º en decúbito supino con banda elástica
  - 2.- Extensión de piernas 90º en decúbito supino con pelota, balón o aro entre los tobillos
10. Separar y retraer las escápulas
  - 1.- Separar y retraer las escápulas con banda elástica
  - 2.- Separar y retraer las escápulas sentado sobre un balón
  - 3.- Separar y retraer las escápulas tumbado sobre un balón
  - 4.- Separar y retraer las escápulas tumbado sobre un rulo
  - 5.- Separar y retraer las escápulas tendido lateral con rulo, balón o pelota
  - 6.- Separar y retraer las escápulas sujetando un aro, pelota o balón
  - 7.- Separar y retraer las escápulas con pelotas de peso o mancuernas en las manos
11. Elevar y descender las escápulas
  - 1.- Elevar y descender las escápulas sentado sobre un balón
  - 2.- Elevar y descender las escápulas tumbado sobre un balón
  - 3.- Elevar y descender las escápulas tumbado sobre un rulo
  - 4.- Elevar y descender las escápulas tendido prono con rulo
  - 5.- Elevar y descender las escápulas de pie frente a una pared con rulo o balón
  - 6.- Elevar y descender las escápulas sujetando un aro, balón o pelota con brazos arriba Elevar y descende las escápulas con pelotas de peso o mancuernas en las manos
12. Círculos de brazos
  - 1.- Círculos de brazos con banda elástica
  - 2.- Círculos de brazos sentado sobre un balón
  - 3.- Círculos de brazos tumbado sobre un balón

- 4.- Círculos de brazos tumbado sobre un rulo
- 5.- Círculos de brazos con pelotas de peso o mancuernas en las manos
13. Rotación de columna tendido lateral
  - 1.- Rotación de columna tendido lateral con pelota
14. Rotación de columna en decúbito supino
  - 1.- Rotación de columna en decúbito supino con los pies en un balón
  - 2.- Rotación de columna en decúbito supino con balón, pelota o aro entre las piernas
  - 3.- Rotación de columna en decúbito supino con pica, aro o pelota en las manos
15. La sierra
  - 1.- La sierra con banda elástica
  - 2.- La sierra sentado en un balón
  - 3.- La sierra con aro
  - 4.- La sierra con pica
16. La sirena
  - 1.- La sirena con banda elástica
  - 2.- La sirena sentado en un balón
  - 3.- La sirena deslizando un balón, rulo o pelota
17. Preparación a la flexión lateral sentado
  - 1.- Preparación a la flexión lateral sentado con banda elástica
18. Aislamientos sentado
  - 1.- Aislamientos sentado sobre un balón
19. Preparación abdominal
  - 1.- Preparación abdominal con banda elástica
  - 2.- Preparación abdominal con los pies en un balón
  - 3.- Preparación abdominal tumbado en un balón
  - 4.- Preparación abdominal tumbado en un rulo
  - 5.- Preparación abdominal con aro o pelota en las manos
  - 6.- Preparación abdominal con aro o pelota entre las rodillas
  - 7.- Preparación abdominal con pelotas de peso o mancuernas en las manos
20. El cien
  - 1.- El cien con banda elástica
  - 2.- El cien con los pies en un balón
  - 3.- El cien tumbado sobre un balón
  - 4.- El cien con rulo tras la espalda
  - 5.- El cien con pelota o aro entre las piernas
  - 6.- El cien con pelota o aro en las manos
21. Media flexión atrás sentado

- 1.- Media flexión atrás sentado con banda elástica
  - 2.- Media flexión atrás sentado en un balón
  - 3.- Media flexión atrás sentado con los pies en un rulo o una pelota
  - 4.- Media flexión atrás sentado con pelota o aro entre las rodillas
22. Rodar como una pelota
- 1.- Rodar como una pelota con banda elástica tras la espalda
  - 2.- Rodar como una pelota con banda elástica en los pies
23. Rodar como una pelota con pelota entre las rodillas
- 1.- Rodar como una pelota con aro o pelota en las manos
  - 2.- Rodar como una pelota con una pica en los pies
24. Rodar hacia arriba
- 1.- Rodar hacia arriba con banda elástica
  - 2.- Rodar hacia arriba con balón
  - 3.- Rodar hacia arriba tumbado sobre un balón
  - 4.- Rodar hacia arriba con pica o aro en las manos
  - 5.- Rodar hacia arriba con pelota o aro entre las rodillas
25. Estiramiento de una pierna en decúbito supino
- 1.- Estiramiento de una pierna en decúbito supino con banda elástica
  - 2.- Estiramiento de una pierna en decúbito supino con una pierna en el balón
  - 3.- Estiramiento de una pierna en decúbito supino tumbado en un rulo
  - 4.- Estiramiento de una pierna en decúbito supino con pelota o rulo tras la espalda
  - 5.- Estiramiento de una pierna en decúbito supino con aro o pelota en las manos
26. Doble estiramiento de pierna
- 1.- Doble estiramiento de pierna con banda elástica
  - 2.- Doble estiramiento de pierna con los pies en un balón
  - 3.- Doble estiramiento de pierna tumbado en un rulo con los pies en el suelo
  - 4.- Doble estiramiento de pierna tumbado en un rulo con las manos en el suelo
  - 5.- Doble estiramiento de pierna con aro, pelota o balón en las manos
  - 6.- Doble estiramiento de pierna con aro o pelota entre los tobillos
27. Tijeras de piernas
- 1.- Tijeras de piernas tumbado en un rulo
  - 2.- Tijeras de piernas con pelota o rulo tras la espalda
  - 3.- Tijeras de piernas con pelota o aro en las manos
28. Flexión y extensión de piernas en decúbito supino
- 1.- Flexión y extensión de piernas en decúbito supino con banda elástica
29. Elevar y descender las piernas en decúbito supino
- 1.- Elevar y descender las piernas en decúbito supino con banda elástica.

- 2.- Elevar y descender las piernas en decúbito supino con pelota, balón o aro entre los tobillos
- 30.Preparación a la uve
  - 1.- Preparación a la uve con banda elástica
  - 2.- Preparación a la uve con un pie en el balón
  - 3.- Preparación a la uve con pelota o aro entre las rodillas
  - 4.- Preparación a la uve con pica, aro o pelota en las manos
- 31.Oblicuos
  - 1.- Oblicuos con una pierna en un balón
  - 2.- Oblicuos tumbado en un balón
  - 3.- Oblicuos con aro o pelota en las manos
  - 4.- Preparación de oblicuos con pelota o aro entre las rodillas
- 32.Oblicuos rodando atrás
  - 1.- Oblicuos rodando atrás con banda elástica
  - 2.- Oblicuos rodando atrás sentado en un balón
  - 3.- Oblicuos rodando atrás con los pies en un rulo o una pelota
  - 4.- Oblicuos rodando atrás con pelota o aro entre las rodillas
- 33.Preparación para braza
  - 1.- Preparación para braza con banda elástica
  - 2.- Preparación para braza con balón
  - 3.- Preparación para braza 3 con balón
  - 4.- Preparación para braza con rulo
  - 5.- Preparación para braza con pelota bajo la frente
- 34.Nadar a braza
  - 1.- Nadar a braza con balón
  - 2.- Nadar a braza con pelota o aro entre los tobillos
- 35.Preparación al puente de hombros
  - 1.- Preparación al puente de hombros con los pies en un balón
  - 2.- Preparación al puente de hombros con los pies en un rulo
  - 3.- Preparación al puente de hombros con pelota entre las rodillas
- 36.Apretar talones en decúbito prono
  - 1.- Apretar talones en decúbito prono con pelota o aro entre los tobillos
- 37.Preparación para patada de pierna en decúbito prono
  - 1.- Preparación para patada de pierna en decúbito prono con pelota
- 38.Extensión de cadera en decúbito prono
  - 1.- Extensión de cadera en decúbito prono con balón
  - 2.- Extensión de cadera en decúbito prono con pelota entre los tobillos
- 39.La silla (sentadillas)

- 1.- La silla con balón tras la espalda apoyado en la pared
40. Plancha de rodillas
  - 1.- Plancha de rodillas con balón
41. Serie de elevación de piernas tendido lateral
  - 1.- Serie de elevación de piernas tendido lateral con banda elástica
  - 2.- Serie de elevación de piernas tendido lateral con pelota o aro entre los tobillos
  - 3.- Serie de elevación de piernas tendido lateral con los tobillos dentro del aro.
  - 4.- Serie de elevación de piernas tendido lateral con un tobillo dentro del aro y el otro fuera
  - 5.- Serie de elevación de piernas tendido lateral sujetando la pica vertical
42. Supermán
  - 1.- Supermán con banda elástica
  - 2.- Supermán con balón
  - 3.- Supermán con rulo bajo las rodillas
  - 4.- Supermán con rulo bajo las manos
43. Natación
  - 1.- Natación con balón sólo con piernas
  - 2.- Natación con balón sólo con brazos
44. Andar en decúbito prono sobre un balón
  - 1.- Andar en decúbito prono sobre un balón
45. Equilibrios sentado
  - 1.- Equilibrios sentado sobre un balón
46. Posición de descanso
  - 1.- Posición de descanso con un balón

#### UNIDAD DIDÁCTICA 5. SESIONES TIPO

## PARTE 3. PILATES Y REHABILITACIÓN: SÍNDROME Y ARTOPLASIAS

UNIDAD DIDÁCTICA 1. LA CADERA.

UNIDAD DIDÁCTICA 2. LA RODILLA.

UNIDAD DIDÁCTICA 3. ESTABLECIMIENTO DE BASES.

UNIDAD DIDÁCTICA 4. EJERCICIOS DE PILATES SOBRE ESTERILLA PARA EL PERIÓDICO DE SEIS SEMANAS A TRES MESES TRAS LA INTERVENCIÓN POSTOPERATORIO.

UNIDAD DIDÁCTICA 5. EJERCICIO DE PILATES SOBRE ESTERILLA PARA EL PERIÓDICO DE TRES A SEIS MESES TRAS LA INTERVENCIÓN Y DE SEIS MESES EN ADELANTE.

UNIDAD DIDÁCTICA 6. EJERCICIO DE PILATES SOBRE ESTERILLA: SERIES DE PATADAS LATERALES.

UNIDAD DIDÁCTICA 7. SECUENCIAS DEL PROGRAMA DE PILATES EN ESTERILLA.

# PARTE 4. PILATES TERAPÉUTICOS

## MÓDULO 1. ANATOMÍA Y FISIOLOGÍA PARA EL PILATES TERAPÉUTICO

### UNIDAD DIDÁCTICA 1. EL SISTEMA ÓSEO

1. Morfología y fisiología ósea
  - 1.- Morfología
  - 2.- Fisiología
2. División del esqueleto
3. Desarrollo óseo
  - 1.- Crecimiento óseo
4. Composición del sistema óseo
  - 1.- Columna vertebral
  - 2.- Tronco
  - 3.- Extremidades
  - 4.- Cartílagos
  - 5.- Esqueleto apendicular
5. Articulaciones y movimiento
  - 1.- Articulación Tibio-Tarsiana o Tibio-Peroneo Astragalina
  - 2.- Articulación de la rodilla
  - 3.- Articulación coxo-femoral
  - 4.- Articulación escapulo humeral

### UNIDAD DIDÁCTICA 2. EL SISTEMA MUSCULAR

1. Fisiología muscular
2. Tejido muscular
3. Clasificación muscular
4. Ligamentos
  - 1.- Longitudinal anterior y posterior
  - 2.- Ligamentos amarillos
  - 3.- Ligamento supraespinoso y ligamento nucal
  - 4.- Ligamentos interespinosos
5. Musculatura dorsal
  - 1.- Grupo superficial de músculos dorsales
  - 2.- Grupo intermedio de los músculos de la región dorsal
  - 3.- Grupo profundo de los músculos de la región dorsal

6.Tendones

**UNIDAD DIDÁCTICA 3. EL SISTEMA RESPIRATORIO**

- 1.El sistema respiratorio
  - 1.- Fosas nasales
  - 2.- Faringe, laringe y tráquea
  - 3.- Tracto respiratorio inferior
  - 4.- El diafragma
- 2.Fisiología de la respiración
  - 1.- Ventilación pulmonar
  - 2.- Respiración celular
  - 3.- Intercambio gaseoso

**UNIDAD DIDÁCTICA 4. SISTEMAS ENERGÉTICOS**

- 1.Sistema energético
- 2.ATP (Adenosina Trifosfato)
- 3.Tipos de fuentes energéticas
- 4.Sistemas anaeróbico aláctico o sistema de fosfágeno
- 5.Sistema anaeróbico láctico o glucólisis anaeróbica
- 6.Sistema aeróbico u oxidativo

**UNIDAD DIDÁCTICA 5. EL SISTEMA NERVIOSO**

- 1.El sistema nervioso
- 2.El sistema nervioso central
  - 1.- Encéfalo
  - 2.- Médula espinal
- 3.El sistema nervioso periférico
  - 1.- Sistema Nervioso Somático
  - 2.- Sistema Nervioso Autónomo

**UNIDAD DIDÁCTICA 6. EL SISTEMA CIRCULATORIO**

- 1.El sistema vascular
- 2.El corazón
- 3.Vasos sanguíneos

**UNIDAD DIDÁCTICA 7. BASES ANATÓMICAS Y FISIOLÓGICAS DEL MOVIMIENTO EN EL PILATES TERAPÉUTICO**

- 1.Introducción a la fisioterapia
  - 1.- Mecánica del movimiento
  - 2.- Mecánica de líquidos y gases
- 2.Fundamentos anatómicos del movimiento
  - 1.- Planos, ejes y articulaciones

- 2.- Fisiología del movimiento
- 3.- Preparación y gasto de la energía

## **MÓDULO 2. EJERCICIOS DE PILATES TERAPÉUTICOS, EL PERFIL DEL MONITOR Y SU TRATO CON EL CLIENTE**

### **UNIDAD DIDÁCTICA 8. EJERCICIOS EN PILATES**

- 1.Sesiones de Pilates
- 2.Modalidades del Método Pilates
  - 1.- Pilates Mat Work
  - 2.- Pilates con máquina
- 3.Evaluación postural
- 4.Ejercicios prepilates
  - 1.- Calentamiento
  - 2.- Estiramientos
  - 3.- Respiración
  - 4.- Relajación

### **UNIDAD DIDÁCTICA 9. CASOS ESPECIALES**

- 1.Embarazadas
- 2.Artrosis
- 3.Osteoporosis
- 4.Ciática
- 5.La columna vertebral
  - 1.- Hiperlordosis cervical
  - 2.- Hiperlordosis lumbar
  - 3.- Hipercifosis
  - 4.- Escoliosis
- 6.Diabetes

### **UNIDAD DIDÁCTICA 10. LESIONES Y PREVENCIÓN**

- 1.Introducción a las lesiones deportivas
- 2.Definición
- 3.La prevención
- 4.Tratamiento
- 5.Lesiones deportivas frecuentes
  - 1.- Introducción
  - 2.- Lesiones deportivas más frecuentes
- 6.¿Qué debes hacer si te lesionas durante la realización del ejercicio físico?
- 7.¿Qué puedes hacer si te lesionas?

8. Técnicas utilizadas en la prevención y tratamiento de lesiones

### **UNIDAD DIDÁCTICA 11. PERFIL DEL MONITOR DE PILATES TERAPÉUTICO Y SU TRATO CON EL CLIENTE**

1. El monitor de Pilates
  - 1.- Habilidades y características personales
  - 2.- Código ético
2. Capacidades del monitor de Pilates
  - 1.- Capacidades funcionales
  - 2.- Capacidades personales
3. Comunicación entre el monitor y el cliente
4. Claves para el éxito del monitor de Pilates
  - 1.- Motivación
  - 2.- Autoestima y autoconcepto
  - 3.- Autoconfianza
  - 4.- Actitud positiva

## **MÓDULO 3. DIETÉTICA Y NUTRICIÓN PARA EL PILATES TERAPÉUTICO**

### **UNIDAD DIDÁCTICA 12. ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN**

1. Conceptos: Salud, enfermedad, alimentación y nutrición
2. Conceptos asociados
3. Clasificación de los alimentos
  - 1.- Según su composición
  - 2.- Según su función
4. Clasificación de los nutrientes
5. Necesidades de nutrientes: Pirámide nutricional

### **UNIDAD DIDÁCTICA 13. EL VALOR ENERGÉTICO DE LOS ALIMENTOS**

1. Introducción al valor energético de los alimentos
2. Las necesidades energéticas del ser humano adulto
  - 1.- Metabolismo basal
  - 2.- La actividad física
  - 3.- Acción dinámica específica (ADE)
3. Las necesidades energéticas totales según la FAO
  - 1.- Correcciones

### **UNIDAD DIDÁCTICA 14. NECESIDADES NUTRICIONALES EN LAS DISTINTAS ETAPAS DE LA VIDA**

1. Necesidades nutricionales durante el embarazo
  - 1.- Energía

- 2.- Proteínas
- 3.- Lípidos
- 4.- Vitaminas
- 5.- Minerales

2.Necesidades nutricionales durante la lactancia

3.Necesidades nutricionales en el lactante

4.Necesidades nutricionales en la infancia

- 1.- Niños de 1 a 3 años
- 2.- Niños de 4 a 6 años
- 3.- Niños de 7 a 12 años

5.Necesidades nutricionales en la adolescencia

6.Necesidades nutricionales en el envejecimiento

### **UNIDAD DIDÁCTICA 15. IMPORTANCIA NUTRICIONAL DEL AGUA**

1.Introducción y características del agua

- 1.- Estructura del agua
- 2.- Propiedades del agua
- 3.- Funciones del agua

2.El agua en el cuerpo humano

- 1.- Contenido y distribución del agua corporal en el hombre normal
- 2.- Balance hídrico

3.Recomendaciones sobre el consumo de agua

- 1.- Agua, hidratación y salud: “La Declaración de Zaragoza”
- 2.- Otras consideraciones relacionadas con el consumo de agua

4.Trastornos relacionados con el consumo de agua

- 1.- Deshidratación
- 2.- Hiperhidratación
- 3.- Potomanía

5.Contenido de agua en los alimentos