

Master Experto en Pilates



ÍNDICE

1 | Somos Educa
Business School

2 | Rankings

3 | Alianzas y
acreditaciones

4 | By EDUCA
EDTECH
Group

5 | Metodología
LXP

6 | Razones por las
que elegir Educa
Business School

7 | Programa
Formativo

8 | Temario

9 | Contacto

SOMOS EDUCA BUSINESS SCHOOL

EDUCA Business School es una institución de formación online especializada en negocios. Como miembro de la Comisión Internacional de Educación a Distancia y con el prestigioso Certificado de Calidad AENOR (normativa ISO 9001) nuestra institución se distingue por su compromiso con la excelencia educativa.

Nuestra **oferta formativa**, además de **satisfacer las demandas del mercado laboral** actual, puede bonificarse como formación continua para el personal trabajador, así como ser homologados en Oposiciones dentro de la Administración Pública. Las titulaciones de EDUCA Business School se pueden certificar con la Apostilla de La Haya dotándolos de validez internacional en más de 160 países.

Más de

18

años de
experiencia

Más de

300k

estudiantes
formados

Hasta un

98%

tasa
empleabilidad

Hasta un

100%

de financiación

Hasta un

50%

de los estudiantes
repite

Hasta un

25%

de estudiantes
internacionales

RANKINGS DE EDUCA BUSINESS SCHOOL

Educa Business School se engloba en el conjunto de EDUCA EDTECH Group, que ha sido reconocido por su trabajo en el campo de la formación online.

Todas las entidades bajo el sello EDUCA EDTECH comparten la misión de democratizar el acceso a la educación y apuestan por la transferencia de conocimiento, por el desarrollo tecnológico y por la investigación. Gracias a ello ha conseguido el reconocimiento de diferentes rankings a nivel nacional e internacional.



ALIANZAS Y ACREDITACIONES



FONDO
SOCIAL
EUROPEO



BY EDUCA EDTECH

Educa Business School es una marca avalada por **EDUCA EDTECH Group**, que está compuesto por un conjunto de experimentadas y reconocidas instituciones educativas de formación online. Todas las entidades que lo forman comparten la misión de democratizar el acceso a la educación y apuestan por la transferencia de conocimiento, por el desarrollo tecnológico y por la investigación.



ONLINE EDUCATION



METODOLOGÍA LXP

La metodología **EDUCA LXP** permite una experiencia mejorada de aprendizaje integrando la AI en los procesos de e-learning, a través de modelos predictivos altamente personalizados, derivados del estudio de necesidades detectadas en la interacción del alumnado con sus entornos virtuales.

EDUCA LXP es fruto de la **Transferencia de Resultados de Investigación** de varios proyectos multidisciplinares de I+D+i, con participación de distintas Universidades Internacionales que apuestan por la transferencia de conocimientos, desarrollo tecnológico e investigación.



1. Flexibilidad

Aprendizaje 100% online y flexible, que permite al alumnado estudiar donde, cuando y como quiera.



2. Accesibilidad

Cercanía y comprensión. Democratizando el acceso a la educación trabajando para que todas las personas tengan la oportunidad de seguir formándose.



3. Personalización

Itinerarios formativos individualizados y adaptados a las necesidades de cada estudiante.



4. Acompañamiento / Seguimiento docente

Orientación académica por parte de un equipo docente especialista en su área de conocimiento, que aboga por la calidad educativa adaptando los procesos a las necesidades del mercado laboral.



5. Innovación

Desarrollos tecnológicos en permanente evolución impulsados por la AI mediante Learning Experience Platform.



6. Excelencia educativa

Enfoque didáctico orientado al trabajo por competencias, que favorece un aprendizaje práctico y significativo, garantizando el desarrollo profesional.

RAZONES POR LAS QUE ELEGIR EDUCA BUSINESS SCHOOL

1. FORMACIÓN ONLINE ESPECIALIZADA

Nuestros alumnos acceden a un modelo pedagógico innovador **de más de 20 años de experiencia educativa con Calidad Europea.**



2. METODOLOGÍA DE EDUCACIÓN FLEXIBLE

Con nuestra metodología estudiarán **100% online** y nuestros alumnos/as tendrán acceso los 365 días del año a la plataforma educativa.



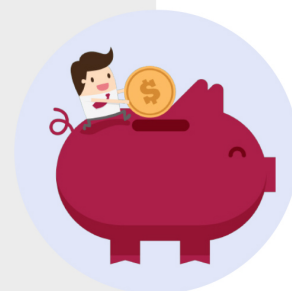
3. CAMPUS VIRTUAL DE ÚLTIMA TECNOLOGÍA



Contamos con una **plataforma avanzada** con material adaptado a la realidad empresarial, que fomenta la participación, interacción y comunicación con alumnos de distintos países.

4. DOCENTES DE PRIMER NIVEL

Nuestros docentes están acreditados y formados en **Universidades de alto prestigio en Europa**, todos en activo y con una amplia experiencia profesional.



5. TUTORÍA PERMANENTE



Contamos con un **Centro de Atención al Estudiante CAE**, que brinda atención personalizada y acompañamiento durante todo el proceso formativo.

6. DOBLE MATRICULACIÓN

Algunas de nuestras acciones formativas cuentan con la llamada **Doble matriculación**, que te permite obtener dos formaciones, ya sean de masters o curso, al precio de una.



Master Experto en Pilates



DURACIÓN
600 horas



**MODALIDAD
ONLINE**



**ACOMPAÑAMIENTO
PERSONALIZADO**

Titulación

Titulación Expedida por EDUCA BUSINESS SCHOOL como Escuela de Negocios Acreditada para la Impartición de Formación Superior de Postgrado, con Validez Profesional a Nivel Internacional



EDUCA BUSINESS SCHOOL

como centro acreditado para la impartición de acciones formativas
expide el presente título propio

NOMBRE DEL ALUMNO/A

con número de documento XXXXXXXXX ha superado los estudios correspondientes de

Nombre del curso

con una duración de XXX horas, perteneciente al Plan de Formación de Educa Business School.

Y para que surta los efectos pertinentes queda registrado con número de expediente XXXX/XXXX-XXXX-XXXXXX.

Con una calificación XXXXXXXXXXXXXXX.

Y para que conste expido la presente titulación en Granada, a (día) de (mes) del (año).

Firma del Alumno/a
NOMBRE ALUMNO/A

La Dirección Académica
NOMBRE DE ÁREA MANAGER



Con el aval del Consejo Español del Comercio Exterior y Social de la UNED (CECCO) (Plan. Resolución 0045)

Descripción

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

- 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.

Para qué te prepara

Este Master Experto en Pilates está dirigido a todos aquellos profesionales de esta rama profesional. Además El Master en Pilates está dirigido a profesionales del entorno de la actividad física o salud, que deseen complementar su formación y especializarse en pilates. Además es interesante para aquellas personas interesadas en adquirir conocimientos sobre esta actividad que le ayuden a dedicarse profesionalmente a pilates.

A quién va dirigido

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 uno 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 artropasias o fines terapéuticos.

Salidas laborales

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

TEMARIO

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 nugal
 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 descender 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: SÍNDROMES 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 nugal
 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. Sistema 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

