

Curso Experto en Método Pilates para la Salud y la Actividad Física

1. Flexible y compatible con tu TRABAJO

La metodología de UNIR se basa en la educación personalizada, el trabajo colaborativo y la participación de los alumnos, ofreciendo una educación totalmente flexible en cuanto a gestión del tiempo y horarios.

2. Recursos didácticos INNOVADORES

Nuestra metodología es el principal valor añadido para nuestros alumnos, que pueden disfrutar de una total flexibilidad en cuanto a gestión del tiempo y horarios. En UNIR, la planificación personal del trabajo es clave. Para facilitar esta tarea, el alumno cuenta con una programación semanal que podrá ajustar a sus necesidades con la ayuda del tutor personal.

3. Siempre ACOMPAÑADO

Sabemos lo importante que es que te sientas acompañado en tus estudios. Tu tutor personal te apoyará y motivará para que no sólo consigas tu título, sino que lo hagas de la forma más rápida y satisfactoria posible.



Objetivos

El Título de Experto en Método Pilates para la Salud y la Actividad Física -que presenta UNIR en colaboración con la Federación Española de Pilates, Tai-Chi y Qi Gong-, está orientado a profesionales de la salud y del deporte con nociones básicas del Método Pilates.

El programa profundiza en los fundamentos, habilidades y competencias necesarias del Método Pilates, así como la correcta ejecución de sus ejercicios.

Este último aspecto se centra en aprender a enseñar los ejercicios, y proporcionar los recursos didácticos necesarios para facilitar su aprendizaje.

El programa cubre diferentes competencias como la enseñanza y la identificación necesaria de las indicaciones y contraindicaciones, la correcta planificación de las sesiones y la metodología que se ha de implantar en las clases de Pilates para conseguir un resultado eficaz.

Este programa combina una enseñanza teórico-práctica, que por un lado, cuenta con los innovadores y completos recursos online para la impartición de las áreas teóricas, y por otro, cuenta con un taller al finalizar el curso presencial optativo.

Este Título y su metodología permiten optimizar al máximo tu tiempo de dedicación al poder programar y compatibilizar la formación con tus necesidades personales.



Curso Experto en Método Pilates para la Salud y la Actividad Física

Plan de Estudios

1. El Método Pilates

Introducción
Referente histórico

2. Pilates y patologías de la columna vertebral

Referencias anatómicas
Zona Cervical
Zona Dorsal
Zona Lumbosacra
Desalineaciones de columna: Escoliosis. Lordosis. Cifosis

3. Pilates y patologías de Extremidad Superior

Referencias anatómicas
Hombro
Codo
Muñeca y mano

4. Pilates y patologías de Extremidad Inferior

Referencias anatómicas
Cadera
Rodilla
Tobillo y pie

5. Pilates y Embarazo

Referencias anatómicas y fisiológicas
Fases del embarazo

6. Pilates aplicado a la mujer. Poblaciones especiales

Generalidades
Fibromialgia
Osteoporosis
Cáncer de útero
Cáncer de pecho

7. Pilates para niños y adolescentes

Generalidades
Etapas evolutivas del niño. Conveniencias para un aprendizaje motor correcto
Método Pilates para niños y adolescentes
Método Pilates en la escuela

8. Pilates y Tercera Edad

Generalidades
Método Pilates para la tercera edad
Método Pilates en Residencias Geriátricas

9. Pilates y artes escénicas

Generalidades
Pilates específico según actividad

10. Pilates y Actividad Física

Generalidades
Pilates específico según actividad

Titulación europea

Al finalizar el programa obtendrás un título europeo otorgado por la Universidad Internacional de La Rioja (UNIR).

UNIR, Universidad Internacional de La Rioja, es una Universidad online privada, reconocida por la Ley 3/2008, de 13 de octubre, por el Parlamento de La Rioja. Se rige por la Ley de Ordenación Universitaria española, por las directrices de la Unión Europea y por las normas que dicta el Estado español y la Comunidad de La Rioja.

Su estructura, organización y funcionamiento han sido diseñados conforme a los parámetros y requisitos del Espacio Europeo de Educación Superior (EEES).