



PROGRAMA FORMATIVO

**Especialista de Monitor de Pilates
Terapéutico (CARNÉ DE FEDERADO)**

Especialista de Monitor de Pilates Terapéutico (CARNÉ DE FEDERADO)

Duración: 300 horas

Precio: 360 € *

Modalidad: Online

* Materiales didácticos, titulación y gastos de envío incluidos.



Titulación Expedida por
EUROINNOVA BUSINESS
SCHOOL y Avalada por la
Escuela Superior de
Cualificaciones Profesionales

Descripción

Debido al gran auge adquirido por esta modalidad, los instructores de Pilates con fines terapéuticos comienzan a ser de los más deseados. 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.

A quién va dirigido

Este curso de Monitor de Pilates Terapéutico está dirigido a todos aquellos monitores de aeróbic, monitores de musculación, profesores de gimnasia, personal de fitness, quiromasajistas, fisioterapeutas etc. interesados en el aprendizaje de esta técnica. En general también va dirigido a profesionales de la salud y a personas que deseen ampliar sus conocimientos en un campo de gran demanda laboral.

Objetivos

- Ofrecer los conceptos básicos y fundamentos teóricos de la técnica Pilates para fines terapéuticos.
- 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 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.
- Identificar las lesiones más comunes en el deporte y saber qué hacer en caso de sufrir alguna de ellas.
- Diferenciar las normas éticas que el monitor de Pilates debe seguir y las nociones psicológicas que debe implantar en sus alumnos para lograr éxito en la práctica.

Para que te prepara

Este curso de Monitor de Pilates Terapéutico permite que el alumno adquiera los conocimientos necesarios y la técnica correcta de ejecución de cada uno de los ejercicios de Pilates para fines terapéuticos, así como desarrollar las competencias necesarias para aplicarlos en los diferentes ámbitos profesionales. Aprenderá a dirigir y enseñar los ejercicios en clases colectivas y en entrenamientos personales, además de complementar el trabajo con aparatos pequeños como gomas, pelotas, aros...

Salidas laborales

Abrir tu propio Centro de Pilates o trabajar en gimnasios, centros sociales, asociaciones deportivas, culturales, colegios, institutos, ayuntamientos, universidades, clínicas, residencias y centros de la tercera edad, todo con fines terapéuticos.

Titulación

Titulación Profesional Expedida por EUROINNOVA INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION y Acreditada por la FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE FITNESS (FEF) a la que va a poder acceder como Federado recibiendo el correspondiente Carnet Profesional además de la Certificación Profesional en el Registro Español de Profesionales del Ejercicio (ESREPs).



EUROINNOVA FORMACION

como centro de Formación acreditado para la impartición a nivel nacional de formación

EXPIDE EL PRESENTE TÍTULO PROPIO

NOMBRE DEL ALUMNO/A

con D.N.I. XXXXXXXX ha superado los estudios correspondientes de

Nombre de la Acción Formativa

de XXX horas, perteneciente al Plan de Formación EUROINNOVA en la convocatoria de 2014
Y para que surtan los efectos pertinentes queda registrado con Número de Expediente XXXX/XXXX-XXXX-XXXX-XXXXXX

Con una calificación de SOBRESALIENTE

Y para que conste expido la presente TITULACIÓN en
Granada, a 23 de Abril de 2014

La dirección General

El/La interesado/a

Sello



INTERNATIONAL COMMISSION on DISTANCE EDUCATION
Con Estatuto Consultivo, Categoría Especial del Consejo Económico y Social de la UNESCO (Plan. Resolución 604E)

Forma de pago

Tarjeta de Crédito / PayPal

Eligiendo esta opción de pago, podrá abonar el importe correspondiente, cómodamente en este mismo instante, a través de nuestra pasarela de pago segura concertada con Paypal

Transferencia Bancaria

Eligiendo esta opción de pago, deberá abonar el importe correspondiente mediante una transferencia bancaria.

No será aceptado el ingreso de cheques o similares en ninguna de nuestras cuentas bancarias.

Contrareembolso

Podrá pagar sus compras directamente al transportista cuando reciba el pedido en su casa. Eligiendo esta opción de pago, recibirá mediante mensajería postal, en la dirección facilitada en el formulario, el material del curso, abonando el importe correspondiente a la recepción.

Metodología

Entre el material entregado en este curso se adjunta un documento llamado Guía del Alumno dónde aparece un horario de tutorías telefónicas y una dirección de e-mail dónde podrá enviar sus consultas, dudas y ejercicios. Además recibirá los materiales didácticos que incluye el curso para poder consultarlos en cualquier momento y conservarlos una vez finalizado el mismo. La metodología a seguir es ir avanzando a lo largo del itinerario de aprendizaje online, que cuenta con una serie de temas y ejercicios. Para su evaluación, el alumno/a deberá completar todos los ejercicios propuestos en el curso. La titulación será remitida al alumno/a por correo una vez se haya comprobado que ha completado el itinerario de aprendizaje satisfactoriamente.

Materiales didácticos

- Manual teórico 'Monitor de Pilates Terapéutico Vol. 1'
- Manual teórico 'Monitor de Pilates Terapéutico Vol. 2'



Profesorado y servicio de tutorías

"RedEduca" está formado por un equipo multidisciplinar de profesionales especialistas en incorporar las Nuevas Tecnologías al ámbito educativo.

Nuestro principal objetivo es conseguir una formación didáctico-pedagógica innovadora y de calidad. Por ello, ponemos al alcance de nuestro alumnado una serie de herramientas y recursos que les permitirán potenciar su aprendizaje a lo largo del curso.

Además, a lo largo del curso, nuestro alumnado cuenta con un equipo de tutores expertos en las distintas especialidades ofertadas, con una amplia experiencia en el mundo de la enseñanza que resolverán todas tus dudas y consultas y con un equipo de soporte técnico que le ayudarán con



Bolsa de empleo y Prácticas

El alumnos tendrá posibilidad de incluir su currículum en nuestra Bolsa de Empleo y Prácticas, participando así en los distintos procesos de selección y empleo gestionados por empresas y organismos públicos colaboradores en territorio nacional y abrir su abanico de posibilidades en el mundo laboral.

Plazo de Finalización

El alumnado cuenta con un periodo máximo de tiempo para la finalización del curso, que dependerá del tipo del curso elegido:

- **Master a distancia y online:** El plazo de finalización será de 12 meses a contar desde la fecha de recepción de las materiales del curso.

- **Curso a distancia y online:** El plazo de finalización será de 6 meses a contar desde la fecha de recepción de los materiales del curso.

En ambos casos, si una vez cumplido el plazo no se han cumplido los objetivos mínimos exigidos (entrega de ejercicios y evaluaciones correspondientes), el alumno podrá solicitar una prórroga con causa justificada de 3 meses

Red Social Educativa

La Red Social Educativa es un lugar de encuentro para docentes y opositores donde poder compartir conocimiento. Aquí encontrarás todas las novedades del mundo de la educación que puedan ser de tu interés, así como noticias relacionadas con oposiciones. Es un espacio abierto donde podrás escribir y participar en todas las noticias y foros.

Te invitamos a registrarte y a comenzar a participar en esta red de profesionales de la educación.

Visítanos en: www.redsocial.rededuca.net



Campus Virtual

Es el aula virtual donde encontrarás todos los contenidos de los cursos, cuidadosamente revisados y actualizados por nuestro equipo de profesores y especialistas.

El campus virtual se convierte en el principal escenario de aprendizaje y es aquí donde el alumnado podrá acceder a los contenidos del curso con tan sólo un clic.

Este nuevo sistema de aprendizaje online puede facilitar el trabajo del alumnado y del equipo docente en varios sentidos:

La presentación online de la acción formativa hace posible incluir contenidos en muy diversos



Especialista de Monitor de Pilates Terapéutico (CARNÉ DE FEDERADO)

Asimismo, el alumnado puede descargarse en pdf el temario de su curso conforme vaya avanzando en los contenidos para que pueda tenerlos guardados.

Además, el campus virtual permite establecer contacto directo con el tutor o tutora a través del sistema de comunicación por correo electrónico que también permitirá intercambiar archivos entre las partes.

El entorno virtual simplifica y agiliza la evaluación y seguimiento del alumnado, tanto para el propio alumno o alumna como para el equipo docente. Por un lado, el alumnado podrá observar su avance a lo largo del itinerario formativo y recibirá retroalimentación inmediata sobre sus resultados en las pruebas de evaluación. En segundo lugar, el equipo docente verá simplificado su trabajo, puesto que todos los datos acerca de la actividad del alumnado en la plataforma, así como los resultados de las pruebas quedan registrados de manera automática, evitando así la labor de corrección manual y permitiendo al profesor o profesora tener una visión del progreso de sus alumnos/as con tan sólo un clic.

Puede acceder a nuestro Campus Virtual a través de: <https://campusrededuca.euoinnova.edu.es>

Programa formativo

MÓDULO 1. ANATOMÍA Y FISIOLOGÍA PARA EL PILATES TERAPÉUTICO

UNIDAD DIDÁCTICA 1. EL SISTEMA ÓSEO

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

UNIDAD DIDÁCTICA 2. EL SISTEMA MUSCULAR

- - Fisiología muscular
- - Tejido muscular
- - Clasificación muscular
- - Ligamentos
- - - Longitudinal anterior y posterior
- - - Ligamentos amarillos
- - - Ligamento supraespinoso y ligamento nucal
- - - Ligamentos interespinosos

Especialista de Monitor de Pilates Terapéutico (CARNÉ DE FEDERADO)

- - Musculatura dorsal
- - - Grupo superficial de músculos dorsales
- - - Grupo intermedio de los músculos de la región dorsal
- - - Grupo profundo de los músculos de la región dorsal
- - Tendones

UNIDAD DIDÁCTICA 3. EL SISTEMA RESPIRATORIO

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

UNIDAD DIDÁCTICA 4. SISTEMAS ENERGÉTICOS

- - Sistema energético
- - ATP (Adenosina Trifosfato)
- - Tipos de fuentes energéticas
- - Sistemas anaeróbico aláctico o sistema de fosfágeno
- - Sistema anaeróbico láctico o glucólisis anaeróbica
- - Sistema aeróbico u oxidativo

UNIDAD DIDÁCTICA 5. EL SISTEMA NERVIOSO

- - El sistema nervioso
- - El sistema nervioso central
- - - Encéfalo
- - - Médula espinal
- - El sistema nervioso periférico
- - - Sistema Nervioso Somático
- - - Sistema Nervioso Autónomo

Especialista de Monitor de Pilates Terapéutico (CARNÉ DE FEDERADO)

UNIDAD DIDÁCTICA 6. EL SISTEMA CIRCULATORIO

- - El sistema vascular
- - El corazón
- - Vasos sanguíneos

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

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

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

UNIDAD DIDÁCTICA 8. EJERCICIOS EN PILATES

- - Sesiones de Pilates
- - Modalidades del Método Pilates
- - - Pilates Mat Work
- - - Pilates con máquina
- - Evaluación postural
- - Ejercicios prepilates
- - - Calentamiento
- - - Estiramientos
- - - Respiración
- - - Relajación

UNIDAD DIDÁCTICA 9. CASOS ESPECIALES

- - Embarazadas
- - Artrosis
- - Osteoporosis
- - Ciática

Especialista de Monitor de Pilates Terapéutico (CARNÉ DE FEDERADO)

- - La columna vertebral
- - - Hiperlordosis cervical
- - - Hiperlordosis lumbar
- - - Hipercifosis
- - - Escoliosis
- - Diabetes

UNIDAD DIDÁCTICA 10. LESIONES Y PREVENCIÓN

- - Introducción a las lesiones deportivas
- - Definición
- - La prevención
- - Tratamiento
- - Lesiones deportivas frecuentes
- - - Introducción
- - - Lesiones deportivas más 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 11. PERFIL DEL MONITOR DE PILATES TERAPÉUTICO Y SU TRABAJO CON EL CLIENTE

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

MÓDULO 3. DIETÉTICA Y NUTRICIÓN PARA EL PILATE TERAPÉUTICO

UNIDAD DIDÁCTICA 12. ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

- - Conceptos: Salud, enfermedad, alimentación y nutrición
- - Conceptos asociados
- - Clasificación de los alimentos
 - - - Según su composición
 - - - Según su función
- - Clasificación de los nutrientes
- - Necesidades de nutrientes: Pirámide nutricional

UNIDAD DIDÁCTICA 13. EL VALOR ENERGÉTICO DE LOS ALIMENTOS

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

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

- - Necesidades nutricionales durante el embarazo
 - - - Energía
 - - - Proteínas
 - - - Lípidos
 - - - Vitaminas
 - - - Minerales
- - Necesidades nutricionales durante la lactancia
- - Necesidades nutricionales en el lactante
- - Necesidades nutricionales en la infancia
 - - - Niños de 1 a 3 años
 - - - Niños de 4 a 6 años
 - - - Niños de 7 a 12 años

Especialista de Monitor de Pilates Terapéutico (CARNÉ DE FEDERADO)

- - Necesidades nutricionales en la adolescencia
- - Necesidades nutricionales en el envejecimiento

UNIDAD DIDÁCTICA 15. IMPORTANCIA NUTRICIONAL DEL AGUA

- - Introducción y características del agua
- - - Estructura del agua
- - - Propiedades del agua
- - - Funciones del agua
- - El agua en el cuerpo humano
- - - Contenido y distribución del agua corporal en el hombre normal
- - - Balance hídrico
- - Recomendaciones sobre el consumo de agua
- - - Agua, hidratación y salud: “La Declaración de Zaragoza”
- - - Otras consideraciones relacionadas con el consumo de agua
- - Trastornos relacionados con el consumo de agua
- - - Deshidratación
- - - Hiperhidratación
- - - Potomanía
- - Contenido de agua en los alimentos

MÓDULO 4. 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)

Especialista de Monitor de Pilates Terapéutico (CARNÉ DE FEDERADO)

- - 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)

MÓDULO 5. 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

Especialista de Monitor de Pilates Terapéutico (CARNÉ DE FEDERADO)

· - Push Ups