

PILATES SUELO y MÁQUINAS PARA FISIOTERAPEUTAS (6ª ED.)

PRESENTACIÓN:

El presente estudio pretende acercar al fisioterapeuta los principios básicos para conocer, aprender y desarrollar los conocimientos y habilidades necesarios para realizar una correcta utilización del Método Pilates en su práctica diaria, con el objetivo de complementar su actuación en el proceso de recuperación de sus pacientes. Como objetivos específicos plantea:

- Conocer la historia, filosofía y base del método para comprender la trascendencia de los ejercicios.
- Aprender y ejecutar el sistema de ejercicios correctamente según el método original.
- Aprender a modificar los ejercicios según el nivel de entrenamiento del alumno y otras variables.
- Utilizar el método Pilates en la recuperación funcional y rehabilitación: conocer las bases científicas y biomecánicas, aplicaciones y uso terapéutico, repertorio básico y cómo usarlo con diferentes pacientes.
- Aprender a transmitir el sistema de ejercicios de forma individual y colectiva, en sus tres niveles (principiante, intermedio y avanzado)
- Aprender el uso de diferentes accesorios (aro, rulo, balón, pesas, cinta elástica) como ayuda, simplificación o desafío a los ejercicios aprendidos y como acercamiento al trabajo con las máquinas.
- Comprender la biomecánica del cuerpo dentro de los ejercicios del Método y el objetivo de cada uno.
- Planificar clases según objetivos.
- Saber enseñar y aplicar el método Pilates completo como filosofía de trabajo integral utilizando la combinación de los ejercicios de suelo y máquinas.

Los contenidos de este programa de formación siguen los requisitos de la PMA (Pilates Method Alliance) y es impartido por **Dña. Ana González Castro**.

METODOLOGÍA:

El curso consta de 105 horas que se distribuyen de la siguiente forma: 105 horas son presenciales distribuidas en siete seminarios de 15 horas, en fines de semana (sábado y domingo).

CONTENIDOS:

- Historia del Método y Biografía de Joseph Pilates. Principios del método. Técnicas de enseñanza. Bases científicas y aplicaciones terapéuticas. Ejercicios de suelo de Nivel Principiante.
- Ejercicios de máquinas de nivel principiante. Teoría y práctica. Resolución de casos clínicos.
- Ejercicios de suelo de nivel intermedio. Teoría y práctica.
- Ejercicios de máquinas de nivel intermedio. Teoría y práctica.
- Ejercicios de suelo de nivel avanzado. Teoría y práctica.
- Ejercicios de máquinas de nivel avanzado. Teoría y práctica.

CALENDARIO:

- SEMINARIO 1: **25-26 OCTUBRE 2014**
- SEMINARIO 2: **29-30 NOVIEMBRE 2014**
- SEMINARIO 3: **10-11 ENERO 2015**
- SEMINARIO 4: **28-29 FEBRERO 2015**
- SEMINARIO 5: **28-29 MARZO 2015**
- SEMINARIO 6: **9-10 MAYO 2015**
- SEMINARIO 7: **30-31 ABRIL 2015**

HORARIO DE IMPARTICIÓN:

- Sábados: de 9:00 a 14:00 horas y 15:30 a 20:30 horas.
- Domingos: de 9:00 a 14:00 horas.

TEMPORIZACIÓN:

- SEMINARIO 1: Historia del Método y Biografía de Joseph Pilates. Principios del método. Técnicas de enseñanza. Bases científicas y aplicaciones terapéuticas. Ejercicios de suelo de Nivel Principiante.
- SEMINARIO 2: Ejercicios de máquinas de nivel principiante. Teoría y práctica. Resolución de casos clínicos.
- SEMINARIO 3: Ejercicios de suelo de nivel intermedio. Teoría y práctica.

- SEMINARIO 4: Ejercicios de máquinas de nivel intermedio. Teoría y práctica.
- SEMINARIO 5: Ejercicios de suelo de nivel avanzado. Teoría y práctica.
- SEMINARIO 6: Ejercicios de máquinas de nivel avanzado. Teoría y práctica.
- SEMINARIO 8: Evaluación final y aproximación al trabajo con pequeños accesorios (Balones, cintas elásticas, aros, rulos, pesas...).

EVALUACIÓN:

Al finalizar la formación, se realizará una prueba teórica y otra práctica de conocimientos y los alumnos deberán presentar un trabajo donde recogerán un programa de tratamiento para alguna patología concreta.

Para la expedición del certificado correspondiente es preciso haber asistido al 90% de las horas presenciales y haber superado con éxito las pruebas de conocimiento teóricas y prácticas.